€ 4,50 IT - TRIMESTRALE

LA CUCINA ITALIANA

GLI SPECIALI

Verdure verdi

PIATTI FACILI E STUZZICANTI

PRIMAVERA IN TAVOLA

PER CHI HA VOGLIA DI CIBI LEGGERI, DIETETICI E APPETITOSI CON UN OCCHIO AL SAPORE E UNO ALLA LINEA

130 RICETTE

GLI SPECIALI DE LA CUCINA ITALIANA N. 41 - AUSTRIA € 8,90 - BELGIO € 7,60 - FRANCIA € 8,90 - GERMANIA € 10,50 - LUSSEMBURGO € 7,40 - PRINCIP. DI MONACO € 13,00 - SPAGNA € 8,00 - SVIZZERA CHF 11,90 - CANTON TICINO CHF 10,50 - U.K. LST 8,50

ISSN 1593-6899

40041

9 771593 689002

ALCE NERO.
CIBO VERO OGNI GIORNO.

Chi mangia sano, biologico e italiano sceglie Alce Nero, un Cibo Vero, che nutre bene. Vero come il rispetto per la terra degli oltre mille soci agricoltori; vero come il gusto di materie prime coltivate con cura e sapienza; vero perché racconta tutto di sé.

ALCE NERO È UNA PARTE DI TE.
OGNI GIORNO DI PIÙ.

SPAGHETTONI
BIOLOGICI - ORGANIC
SENATORE CAPPELLI

www.alcenero.com
Seguici anche su fattidibio.com e

Cari lettori,

eccomi di nuovo con voi, pronta a sfogliare questo "Speciale de La Cucina Italiana" in cui protagoniste assolute sono le VERDURE VERDI, tipiche della primavera. Il mercato trabocca di mille sfumature di verde e offre un'ampia scelta di ottime materie prime che aspettano solo di trasformarsi in altrettanti piatti appetitosi, sani e leggeri.

Quali sono gli ortaggi che abbiamo preso in considerazione e ai quali abbiamo dedicato le 22 pagine della "Scuola di Cucina"? Sono piselli, fave, spinaci, erbette, zucchine, asparagi, broccoli, fagiolini, insalate e germogli, per ognuno dei quali troverete tutto quello che c'è da sapere per mondarli senza sprechi, utilizzarli al meglio, cuocerli in modo da conservare le loro preziose proprietà salutari.

Le voci del menu ci sono tutte, abbiamo tenuto conto della stagionalità e della reperibilità di queste verdure ricche di vitamine e di minerali, importanti per combattere invecchiamento e radicali liberi, e utili per stimolare le difese immunitarie (vedi la pagina dedicata a questo tema dal nostro nutrizionista Giorgio Donegani).

Con questo numero ho il piacere di presentarvi il nostro nuovo editore: Condé Nast, un nome che non ha bisogno di commenti, un colosso dell'editoria, noto in tutto il mondo con il suo vasto ventaglio di testate. In Italia, però, gliene mancava una dedicata alla gastronomia, quindi ecco la ragione dell'acquisizione del brand "La Cucina Italiana", che comprende, oltre alla rivista, gli "Speciali" (a proposito questo è il n. 41!), i corsi de "La Scuola de La Cucina Italiana", il mondo del web e tutte le App per le nuove tecnologie. Ringrazio quindi il direttore Ettore Mocchetti che mi ha accordato la sua fiducia e mi ha incaricato di redigere questo numero.

Non perdete il prossimo appuntamento in edicola per uno "Speciale" a sorpresa dedicato a una cucina sapida, intrigante, insolita e profumatissima!

Paola Ricas

Direttore responsabile
ETTORE MOCCHETTI

Direttore esecutivo
PAOLA RICAS

Progetto grafico
SM Associati

Ufficio grafico
FRANCESCA SAMADEN

Segreteria
CLAUDIA BERTOLOTTI
ELENA VILLA

Hanno collaborato
GIORGIO DONEGANI
CRISTINA FABBRI
GIUSEPPE PINI

Fotografie
ARCHIVIO "LA CUCINA ITALIANA"
© 123RF (PAG. 10)
RICCARDO LETTIERI (PAG. 6)

Tutte le ricette sono state realizzate nella cucina sperimentale de "La Cucina Italiana"

Gli speciali de La Cucina Italiana n. 41
maggio 2014 - periodico trimestrale
Registrazione del Tribunale
di Milano n. 42 del 24/1/2001

Editorial Director
FRANCA SOZZANI

Vice President Special Interest Media
PAOLA CASTELLI

Agenzie e Centri Media Off Line
Roberto Pasini *Direttore*,
Francesca Guicciardi,
Alessandra Manenti, Raffaella Spreafico
Marco Zerbini.
Digital Advertising Giovanni Scarduelli,
Chiara Banfi, Silvio Carta,
Alessandra Cellina, Letizia Morelli,
Giorgio Rota *Grandi Mercati*.

Uffici Pubblicità Italia Informazioni
Tel. 02 85612836 - Fax 02 85612698

Liguria, Lombardia, Piemonte, Valle D'Aosta
Alessandra Actis, Giselle Biasin,
Daniela Dal Pozzo, Angela D'Amore,
Laura Milano, Silvia Montessori.
Tre Venezie, Emilia Sabrina Grimaldi *Responsabile*,
Rosa Lo Cascio, Riccardo Marcassa
Tel. 049 8455777 - Fax 049 8455700
Toscana, Umbria Giuliana Montagnoni
Tel. 055 2638526 - Fax 055 2268654
Romagna e Marche
Alessandra Rossi Cell. 339 8698894
Lazio Silvia Bochicchio
Tel. 06 84046411 - Fax 06 8079249
Campania Michele D'Orso - Cell. 327 3574157
Abruzzo, Molise e Sud
Francesco Semeraro Cell. 348 3212118

Uffici Pubblicità Estero:
Parigi/Londra Angela Neumann, Adeline Encontre
Tel. 0033 1 44117885 - Fax 0033 1 45569213
New York Alessandro Cremona
Tel. 001 212 380 8236 - Fax 001 212 786 7572
Barcellona Silvia Faurò
Tel. 0034 93 2160161 - Fax 0034 93 3427041
Monaco di Baviera Filippo Lami
Tel. 0049 89 21578970 - Fax 0049 89 21578973

SCUOLA DI CUCINA

Crema variegata di fave, piselli e patate
p. 52

Sandwich di biscotti con broccoletti
pag. 108

IL RICETTARIO DI QUESTO NUMERO

Tutte le sfumature del verde

Si va dalla tenera tonalità dei piselli al colore scuro e brillante degli spinaci, passando per asparagi, zucchine, broccoli e germogli. Verdure che grazie alla clorofilla si nutrono di sole e diventano un condensato di salute

TESTO CRISTINA FABBRI

Racchiusi in un baccello

Appartengono alla grande famiglia delle leguminose e sono coltivati da secoli tanto che se ne sono trovate tracce nelle tombe dei Faraoni, a Troia e a Pompei. La parte commestibile dei **piselli** e delle **fave** è rappresentata dai semi (rotondi e in numero da 8 a 12 per i piselli, più grossi e appiattiti per le fave) racchiusi nel baccello cilindrico, mentre le **taccole**, caratterizzate dal baccello appiattito, non hanno scarto e per questo sono conosciute anche con il nome di "piselli mangiatutto". In ogni caso, la loro freschezza si misura dal colore brillante, dalla lucidità e dal turgore dei baccelli e per questo non deve passare molto tempo tra la raccolta e il consumo, altrimenti i semi, teneri e succosi, diventano più grossi, farinosi e leggermente amarognoli. Anche la conservazione casalinga in frigo deve quindi essere contenuta in tempi brevi. Piselli e taccole si gustano previa cottura mentre le fave raccolte a inizio maturazione, nel periodo tra la primavera e l'estate, possono essere consumate anche crude.

Non solo verdi

I **fagiolini** o cornetti, si raccolgono quando i semi sono appena accennati e il baccello risulta croccante se lo si spezza. All'acquisto, il loro diametro non deve superare il mezzo centimetro altrimenti significa che è iniziato l'ingrossamento dei semi e che il baccello è diventato fibroso, con presenza di fili. Hanno diverse gradazioni di verde ma si coltivano pure alcune specie gialle o bianche un poco più grandi dalla caratteristica forma allungata ed appiattita, dette **piattoni**.

Nascono sottoterra

Pianta erbacea perenne che si coltiva in terreni sabbiosi, gli **asparagi** possono assumere diverse colorazioni: se crescono solo sottoterra sono bianchi, se non sono troppo esposti alla luce prendono un colore violetto, se si sviluppano all'aria aperta attivano il processo di fotosintesi e diventano verdi. La parte più pregiata è quella apicale, detta "turione", che all'acquisto deve essere chiuso e croccante se lo si spezza. Anche i gambi devono essere lucidi e privi di screpolature. Gli asparagi vengono venduti a mazzi con un peso intorno ai 500 grammi e hanno un costo notevole giustificato dai tempi lunghi della coltivazione e dalla raccolta che può essere solo manuale. Per zuppe, frittate e altre preparazioni rustiche conviene quindi scegliere gli asparagi selvatici, detti anche "asparagina", più economici. Per non perdere le loro caratteristiche di consistenza e sapore, la conservazione deve essere breve: in un luogo fresco con i gambi immersi in acqua, oppure in frigorifero, avvolti in un panno umido.

Ortaggi a foglia

Grandi protagonisti in cucina, gli **spinaci** si trovano ormai tutto l'anno ma la qualità migliore è quella primaverile, a foglia tondeggiante, che si trova fino a settembre. La prima raccolta si consuma anche cruda in fresche e creative insalate. Il colore verde brillante è il più significativo segnale di freschezza anche per le **erbette** che hanno foglie lisce più piccole di quelle degli spinaci, con piccioli più sottili. Presenti sul mercato dalla primavera all'autunno inoltrato sono ingredienti di farce e di piatti della tradizione regionale.

PISELLI, TACCOLE E FAVE

Piselli

Taccole

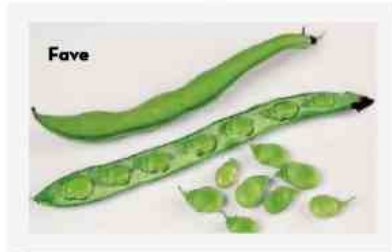
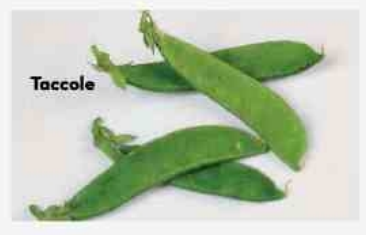
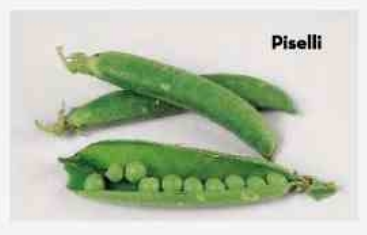
Fave

FAGIOLINI

Fagiolini

ASPARAGI

Asparagi verdi

Asparagi bianchi

Asparagi selvatici

SPINACI ED ERBETTE

Spinaci

Erbette

LATTUGA, RUCOLA, CRESCIONE E GERMOGLI

Crescione

Lattuga cappuccio

Rucola

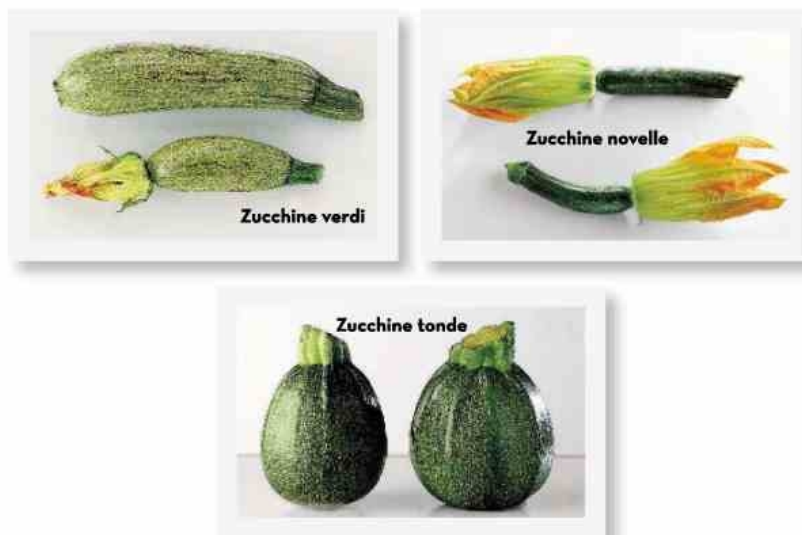
Lattuga romana

Germogli

ZUCCHINE

Zucchine verdi

Zucchine novelle

Zucchine tonde

BROCCOLETTO E BROCCOLO ROMANO

Broccoletto

Broccolo romano

La varietà delle insalate

Proviene dall'Oriente, forse dalla Siberia, la grande famiglia delle lattughe il cui nome deriva dal liquido lattiginoso che secernono al taglio. Presenti tutto l'anno, grazie a un ciclo di coltivazione che non supera i 2 mesi, possono essere distinte in 3 gruppi: la **lattuga cappuccio** con foglie tondeggianti che diventano più chiare verso il cuore, la **lattuga romana** con foglie strette e allungate, e i **lattughini da taglio**. Il prodotto migliore è sodo e compatto, senza foglie sciupate; la conservazione deve essere breve, mai nella plastica bensì avvolto in un telo umido che non lo comprima troppo. Della **rucola** si distinguono due tipi diversi: l'ortaggio coltivato, a foglie più larghe, e la rughetta, erba aromatica selvatica, a foglie più piccole, che cresce spontanea in Meridione. La rucola viene generalmente venduta a mazzetti; va consumata al più presto altrimenti perde quel caratteristico sapore piccante che la rende subito identificabile anche quando viene proposta in abbinamento con altre verdure. Pungente e acidulo è anche l'aroma del **crescione** del quale si conoscono due tipologie: il crescione d'acqua che cresce in primavera lungo le rive dei corsi d'acqua e il crescione inglese che può essere facilmente coltivato anche sul balcone di casa. Chi ha il pollice verde avrà grandi soddisfazioni anche nella coltivazione dei **germogli**, peraltro oggi facilmente reperibili nei supermercati. Oltre ai noti germogli di soia, sono molto apprezzati quelli di crescione, di ravanello, di trifoglio rosso, di piselli, di avena e altri ancora, ognuno con consistenza e gusto diversi, tutti da provare per gli effetti salutari e per la nota primaverile che danno alle insalate di stagione.

La freschezza si riconosce dal fiore

Ingrediente versatile di tante preparazioni, la **zucchina** è ormai disponibile tutto l'anno in varietà che si differenziano per il colore verde più o meno scuro, per le striature più o meno evidenti, per la forma che può essere allungata o tondeggiante, per la buccia che si può presentare liscia o lievemente spinosa. Le migliori sono quelle raccolte in tarda primavera, quando il fiore è appena sbocciato. Le dimensioni devono essere ridotte, non superiori ai 20-25 cm di lunghezza (oppure a 10-12 cm di diametro), altrimenti si sviluppano all'interno i semi e la polpa diventa spugnosa; al tatto devono essere sode, con buccia lucida e brillante, priva di ammaccature. In frigo, pulite e asciutte, si conservano per circa una settimana: ricche di acqua e povere di calorie, rinfrescanti e digeribili, sono adatte perciò ai regimi alimentari di qualsiasi età.

Perfetti con la pasta

Esponenti di spicco della famiglia delle Crucifere, coltivati già dagli Etruschi e a tutt'oggi molto apprezzati dalla cucina laziale, si differenziano perché nel **broccoletto** le infiorescenze si sviluppano a cimette intorno al fusto centrale mentre nel **broccolo romano** è presente un'infiorescenza unica, di forma conica. Indice di freschezza è che siano ben serrati e compatti, senza parti giallastre; le foglie devono essere di un verde brillante e possono essere utilizzate in zuppe e minestroni. In frigo si conservano per pochi giorni. Le infiorescenze più tenere dei broccoletti si possono mangiare anche crude e fanno bella presenza in un ricco pinzimonio.

Il buon
BURRO
che sa davvero
di LATTE.

LA PAROLA AL NUTRIZIONISTA

di Giorgio Donegani

Verde speranza? No: certezza! Di salute, se il verde è quello dei prodotti dell'orto. A dare loro la tinta è infatti la clorofilla, antianemica ed efficace per tonificare il cuore. Ma non è questo l'unico punto di forza degli ortaggi verdi: sono anche ricchi di magnesio, essenziale per la trasmissione degli impulsi nervosi, per contrastare la stanchezza e per la buona contrazione dei muscoli; senza dimenticare che in molti vegetali verdi si riscontrano anche alte quantità di acido folico e polifenoli che agiscono ostacolando il danno ossidativo.

Quelle a foglia

Sono le verdure nelle quali è maggiore la presenza di clorofilla, ma ciascuna ha particolari proprietà salutari che vale la pena conoscere. Gli **spinaci** meritano di essere citati per primi non tanto per il contenuto di ferro (che è difficilmente assimilabile), quanto per il loro eccezionale potere antiossidante, grazie al quale combattono i radicali liberi e preservano la salute del tessuto cerebrale. Da parte loro, le **erbette** costituiscono invece un'ottima fonte di vitamina A (presente in forma di betacarotene), particolarmente utile per proteggere la pelle dall'aggressione dei raggi solari, mentre nella **rucola** è abbondante la vitamina C (un etto di rucola ne dà l'equivalente di due arance) che stimola le difese immunitarie e protegge dalle infiammazioni.

Meno ricca di fattori vitaminici, la **lattuga** ha però la caratteristica di contenere alcune sostanze, come la lattucerina, la lattucina e la iosciamina, che influiscono direttamente sul sistema nervoso, esercitando un'azione sedativa, calmante e leggermente ipnotica. Consumata di sera, aiuta a prendere sonno.
Utilizzato anche per il suo potere aromatizzante, il **crescione** ha effetto digestivo e stimolante delle funzioni epatiche; buon disintossicante e diuretico, aiuta a limitare gli effetti della cellulite. Infine, sono da valorizzare anche le proprietà dei **germogli** che, grazie allo sviluppo di diversi enzimi, risultano essere particolarmente digeribili e ricchi di vitamine del gruppo B, il cui contenuto può anche raddoppiare rispetto al seme non germogliato.

Una "famiglia" numerosa

Al di là delle verdure a foglia, tra ortaggi a frutto, a gemma e legumi, il verde colora molti altri prodotti dell'orto.
Meno calorici dei fagioli, i **piselli** sono comunque una valida fonte di proteine (ne contengono più del 5%) e forniscono ottime quantità di ferro, fosforo e di fibra alimentare che stimola l'intestino.
Altrettanto valide, le **fave** sono anch'esse ricche di proteine e povere di grassi.
Taccole e **fagiolini**, invece, contengono meno carboidrati e proteine ma si caratterizzano per l'apporto di luteina, sostanza utile per difendere la retina dai danni dell'invecchiamento.
Passando ai **broccoli**, è noto il loro potere antitumorale, ma sono efficaci anche contro l'herpes perché contengono indolo-3-carbinolo, che secondo recenti studi sarebbe capace di bloccare la replicazione del fastidioso virus.
Le **zucchine** hanno un apporto di calorie minimo (11 kcal per 100 grammi) e si rivelano una fonte preziosa di potassio; sono perfette per chi soffre di ipertensione.
Altrettanto leggeri, gli **asparagi** esercitano azione diuretica e forniscono calcio, fosforo, magnesio e potassio, fungendo in modo efficace da remineralizzante.
Come conservare al meglio le proprietà salutari degli ortaggi verdi? Consumandoli a crudo ogni volta che è possibile, oppure utilizzando cotture semplici, povere di grassi e a temperature contenute, come quella a vapore (che impedisce la dispersione di nutrienti), piuttosto che la lessatura (magari recuperando poi l'acqua per altri utilizzi) o la cottura saltata in padella, eccellente in virtù della sua velocità.

CARAPELLI: UN FILO DI ORO IN GOCCE

Chi dice Carapelli dice olio extra vergine di oliva: passione per l'arte olearia e bandiera della dieta mediterranea, **Carapelli** non è solo un marchio, ma una garanzia di qualità. Una qualità che deriva da oltre un secolo di esperienza, da un lavoro attento di ricerca, selezione e controllo, dalla capacità di coniugare tradizione e innovazione. Alla qualità fa riscontro la varietà: forte della competenza centenaria e del continuo impegno nella ricerca e nell'innovazione, l'azienda sa che l'olio definisce il carattere di un piatto. Il **Nobile**, da sola polpa di olive e a bassa acidità, **Le Macine**, non filtrato, il **Bio** e il **Ligustro**, IGP Toscano, sono solo alcuni esempi di una proposta davvero ampia. Senza dimenticare **Oro Verde**, l'extra vergine 100% italiano.

TONNO DEL CHIANTI CON INSALATA E CHIPS DI PANE

INGREDIENTI PER 8/10 PERSONE

Per preparare e salare la carne:
1,6 kg di polpa di spalla di maiale - 40 g di sale grosso

Per cuocere la carne:
1,5 l di vino bianco - 2 chiodi di garofano - 6 bacche di ginepro - 3 foglie di alloro - 10 grani di pepe nero - 3 rametti di timo

Per conservare in barattolo:
olio extra vergine di oliva - 6 bacche di ginepro - 3 foglie di alloro - 10 grani di pepe nero - 3 rametti di timo

Per le chips di pane:
½ baguette - olio extra vergine di oliva

Per l'insalatina:
misticanza - foglie di basilico - foglie di maggiorana - olio di conservazione del tonno del Chianti - fior di sale - pepe rosa - ciuffi di finocchietto - ravanelli

Per salare la carne: tagliate la polpa in pezzi regolari, disponeteli in un contenitore e cospargeteli con il sale. Coprite con un foglio di pellicola per alimenti e ponete a riposare in frigorifero per 24 ore.
Per cuocere la carne: ripulite la carne dal sale, sciacquatela e ponetela in una pentola con gli aromi. Coprite con il vino, unite mezzo litro d'acqua (la carne deve essere completamente immersa nel liquido), mettete il coperchio e portate su fuoco dolcissimo. Lasciate cuocere fino a che la carne non sarà tenera: dal momento dell'ebollizione occorreranno almeno 5 ore. Lasciate raffreddare la carne nel liquido di cottura.
Per conservare in barattolo: sgocciolate i pezzi di carne, mondateli dell'eventuale grasso in eccesso e spezzettateli ulteriormente. Trasferiteli in uno o più vasi di vetro con chiusura ermetica, sterilizzati in acqua bollente, unite gli aromi, coprite con olio e chiudete i barattoli. Il tonno del Chianti si conserva anche per un mese, in frigorifero.
Per le chips di pane: con un coltello affilato tagliate la baguette in fette molto sottili; disponetele su una placca foderata di carta da forno, irroratele con un filo di olio e passatele nel forno caldo a 180 °C per 4 minuti.
Per l'insalatina: preparate l'insalata e conditela con l'olio di conservazione della carne.

Il nostro chef propone un'interpretazione originale della ricetta tradizionale del Tonno del Chianti da gustare come un saporito e leggero antipasto

ORO VERDE: UN TESORO ITALIANO

Italiano per nascita: perché Oro Verde è il prodotto di un'attenta selezione di oli derivati da olive coltivate e frante nel nostro Paese. E italiano per gusto: perché con il suo colore verde sfumato d'oro, con il suo profumo di oliva, con il suo sapore fruttato, pieno e deciso, racchiude tutto il meglio della nostra grande tradizione gastronomica. Perfetto per definire ed esaltare la personalità dei piatti tipici italiani, dà il meglio di sé aggiunto a crudo, rendendo straordinarie anche le preparazioni più semplici, dalle insalate alle bruschette.

Tutti i segreti per preparare:

PISELLI, FAVE, TACCOLE E FAGIOLINI

Operazioni semplici ma importanti da vedere "step by step" per imparare a trattare le verdure racchiuse in un baccello, per cuocerle nel modo migliore e per sfruttare al meglio le loro caratteristiche nutrizionali

Sgranare, spuntare e dosare

A. I piselli si aprono con una leggera pressione sul baccello, lungo il lato cui aderiscono i semi, che si staccano facendovi scorrere il dito e rompendo in tal modo i peduncoli.

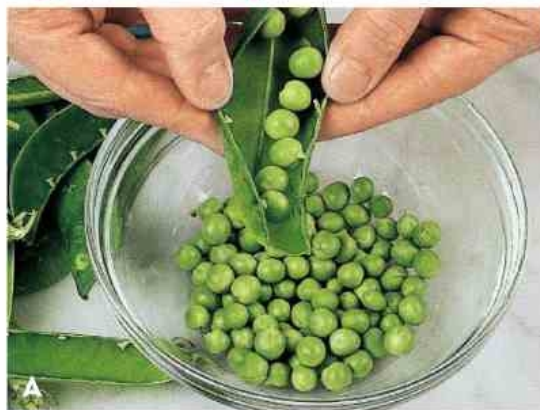
B. Le taccole si spuntano, si toglie l'eventuale filo e si possono cucinare intere oppure spezzate in 2 o 3 parti.

C/D. Le fave, che sono attaccate al baccello più tenacemente dei piselli, vanno private, prima del consumo, anche della pellicina che le ricopre e della parte intorno al peduncolo. Calcolare g 100 di prodotto pulito a testa tenendo conto che lo scarto, per piselli e fave, è circa il 70% del peso totale.

A

B

C

D

Acqua calda per i freschi

A

B

A. Per bollirli (cottura all'inglese) o sbianchirli, i piselli si tuffano in acqua bollente salata.

B. Per conservare il colore verde le taccole si cuociono in acqua calda e, appena scolate, si raffreddano immergendole in acqua e ghiaccio.

Acqua fredda per i secchi

1. Per cuocere i piselli secchi, già ammollati per circa 8 ore, si usa invece l'acqua fredda, che deve coprirli in modo abbondante.

2. Durante la cottura, con l'aiuto di un mestolo forato, bisogna raccogliere e quindi eliminare la schiuma che si viene via via formando in superficie.

LA RICETTA/1 *Taccole saltate*

1. In un soffritto di olio, cipolla, aglio ed erbe aromatiche, aggiungere le taccole prima passate brevemente in acqua bollente.

2. Unire uno o due cucchiai di passata di pomodoro, un ciuffo di prezzemolo tritato, aggiungere un pizzico di sale e portare a cottura.

LA RICETTA/2 *Piselli stufati*

1. Sgranare kg 1 di piselli e conservare i baccelli vuoti: si possono usare per preparare zuppe e minestroni.

2. A freddo raccogliere in una casseruola uno scalogno tritato, un ciuffo di salvia e una noce abbondante di burro. Unire a piacere 1 spicchio di aglio con la buccia, da eliminare a fine cottura.

3. Quando inizia a rosolare, unire g 60 di prosciutto cotto tagliato a striscioline. Dopo meno di 1 minuto di cottura versare nel soffritto i piselli sgranati.

4. Bagnare con g 250 di brodo vegetale caldo, fare riprendere il bollore, ridurre la fiamma, coprire e cuocere per 20 minuti. Aggiustare di sale.

LA RICETTA/3 *Piattoni rosolati*

1. Per mondare i piattoni staccare le estremità avendo cura di eliminare l'eventuale filo. Poi dividerli in 3 parti.

2. Raccoglierli nella vaporiera e cuocerli per 25-30'. In alternativa lessarli per 7-10' dall'inizio del bollore in acqua non salata.

3/4. Trasferirli quindi in una grande padella con una noce di burro spumeggiante o 2 cucchiai di olio. Insaporire a piacere con uno spicchio di aglio tritato, oppure schiacciato, e rosolarli sulla fiamma vivace per 1-2'. Proseguire, muovendoli sempre, e unire un ciuffo di prezzemolo tritato. Dopo 1' circa completare con un pizzico di sale e una macinata di pepe.

1

2

3

4

LA RICETTA/4 *Tortino di fagiolini*

1

2

3

5

4

1. Spuntare g 400 di fagiolini eliminando il filo, se necessario.

2. Lessarli in acqua salata per almeno 6' da quando riprende il bollore, poi scolarli e raccoglierli in una ciotola.

3. Per fare 2 tortini sbattere 4 uova con 2 cucchiai di latte, un cucchiaio abbondante di grana grattugiato, un ciuffo di prezzemolo tritato, sale e pepe.

4/5. Distribuire in due piccole pirofile (Ø cm 20) i fagiolini ridotti in tocchetti, versarvi sopra le uova sbattute, completare con una spolverata di grana e qualche ciuffetto di burro. Infornare a 165-170 °C per 14-15'.

LA RICETTA/5

Mini charlotte di piselli

1 2 3 4 5 6

1. Dopo aver passato g 500 di patate lessate, amalgamarle con un tuorlo, un cucchiaio di parmigiano, g 50 di nocciole tritate, sale e noce moscata grattugiata.

2. Sulla spianatoia infarinata, formare con l'impasto un salametto da tagliare e modellare con un tagliapasta (Ø cm 5) ottenendo 16 dischetti (gallette) di cm 2 di spessore. Pennellare le gallette con un uovo e rosolarle nel burro spumeggiante.

3. Insaporire g 300 di piselli sgranati in un soffritto di burro, cipolla tritata, g 100 di prosciutto cotto a dadini e timo, lasciandoli stufare per 20' con un dito d'acqua, sale e pepe: dovranno risultare quasi asciutti. Sfogliare, sbollentare un porro, quindi scolare le "guaine" e allargarle su un canovaccio.

4. Frullare i piselli stufati, ottenendo un purè da condire con 2 cucchiai di parmigiano grattugiato e un filo d'olio crudo.

5. Circondare ogni galletta di patate con una guaina di porro per formare le "mini charlotte".

6. Sistemarle su una placca coperta con carta da forno e riempire le "corone" di porro con il purè di piselli. Guarnire le charlotte con rondelline di carote a forma di fiore, spolverizzarle di formaggio grattugiato e passarle al grill, a gratinare.

Dose per 8 persone

Tutti i segreti per preparare: GLI ASPARAGI

Un prodotto prezioso richiede una cura particolare nella mondatura e nella cottura per poi trasformarsi in contorni appetitosi, in zuppe cremose, in condimenti saporiti o in piatti di grande effetto

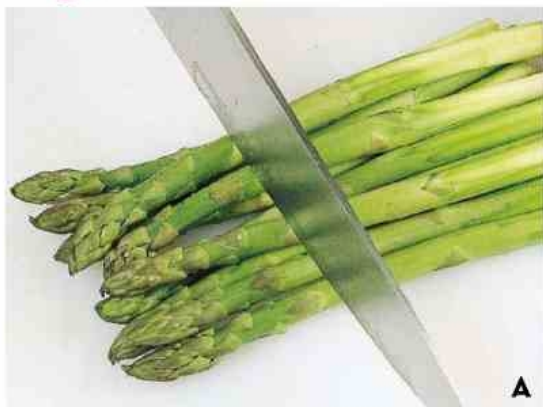
Mondare e preparare

A. Pelare: appoggiare gli asparagi sul tagliere e, con un pelapatate, spellarli uno per uno, da metà verso il basso.

B. Pareggiare: raccoglierli a mazzetto, con le punte accostate; tenendoli stretti con una mano, tagliarne via circa 1/4 (oppure 1/3 se vengono utilizzati per una zuppa).

C. Lavare in abbondante acqua, meglio se corrente, per eliminare residui terrosi.

D. Legare con spago bianco da cucina, in porzioni individuali, calcolando circa g 180-200 a persona.

Tagliare in vari modi

A. Le punte: non sempre gli asparagi si usano interi. Dopo le operazioni preliminari di pulizia si possono staccare con un taglio netto solo le punte.

B. I gambi: ottimi per insaporire un risotto o altri piatti, si possono ridurre a rondelle con un trinciante.

C. In alternativa: usando lo stesso tipo di coltello, i gambi si possono tagliare per il lungo a julienne, ossia a sottili striscioline.

Lessare

1. È consigliabile, data la forma particolare degli asparagi, lessarli nella pentola lunga e stretta a loro dedicata. Una volta decorticata con il pelapatate la base del gambo, legarli in piccoli mazzetti. In questo modo non si rovinano e si possono manovrare comodamente. Accomodare i mazzetti nell'apposito cestello.

2. Riempire la pentola di acqua in modo che risultino immersi i fusti ma non le punte.

3. Le punte sono le parti più tenere e delicate: cotte solo con il vapore resteranno quindi più integre e croccanti.

4. Coprire la pentola e lessare gli asparagi secondo la grossezza, saranno pronti in 8-12' di cottura.

4 metodi di cottura

A. Sbianchire: gli asparagi selvatici vanno sbianchiti brevemente in abbondante acqua bollente; l'operazione serve per togliere loro il gusto amaro e perché così si insaporiscono meglio.

B. Cuocere a vapore: con la cottura nell'apposita vaporiera o anche in un cestello posto su acqua bollente, gli asparagi diventano morbidi senza nulla perdere del loro delicato sapore.

C. Saltare: tagliati a julienne, i gambi degli asparagi possono essere saltati con olio e sale e usati come contorno o come arricchimento di sughi, frittate, torte salate.

D/E. Stufare: le punte di asparago si possono cuocere con acqua o meglio con brodo vegetale. Per renderle più saporite unire una noce di burro, sale ed erbe aromatiche a piacere, chiudere con il coperchio e stufare per 7-8'.

LA RICETTA/1 *Frittata*

1. Tagliare i gambi degli asparagi a julienne e saltarli con olio per 7-8'. Salare, poi versarvi sopra 2 uova già sbattute.

2. Coprire uniformemente il fondo della padella. Cuocere da un lato, quindi girare la frittata e cuocerla dall'altro.

LA RICETTA/2 *Crema*

1. Gli asparagi mondati e tagliati a tocchetti vengono aggiunti a un fondo di cipolla fatta appassire dolcemente con olio e burro.

2. Unire quindi una cucchiaiata di farina e coprire tutto con del brodo vegetale caldo.

3. Frullare gli asparagi quando saranno morbidi e completare la crema con panna da cucina, tuorlo d'uovo, sale e pepe.

LA RICETTA/3 *Spaghetti con asparagi*

1. Preparare un trito fine d'aglio, metterlo in una padella con olio, quindi unirvi la sola parte verde di un mazzo di asparagi tagliata a julienne, salare, pepare, coprire e cuocere a fiamma bassa.

2. Unire quindi un paio di pomodori a spicchi; coprire di nuovo e cuocere finché il pomodoro si sarà sfatto e gli asparagi saranno morbidi.

3. Scaldare, a parte, abbondante acqua, salarla al bollore e cuocervi gli spaghetti, scolandoli al dente. Trasferirli nella padella dove è stato cotto il sugo di asparagi e farli insaporire.

4. Servirli subito cosparsi con un trito di timo e, a piacere, con abbondante parmigiano grattugiato.

LA RICETTA/4

Involtini di asparagi e sogliola in cestini croccanti

1. Fare la fontana sulla spianatoia con g 250 di farina, unirvi g 60 di burro, g 50 di farina di mandorle, sale, g 100 di acqua e impastare velocemente; quindi porre la pasta in frigo per 30'.

2. Mondare 8 grossi asparagi, staccare le punte, tenerle da parte, e ridurre i gambi a bastoncini.

3. Condire 8 filetti di sogliola cospargendoli, dal lato che aveva la pelle, con sale, pepe, trito aromatico (timo, maggiorana e prezzemolo), appoggiare su ognuno una porzione di bastoncini di asparago e arrotolarli nei filetti di pesce. Cuocere a vapore, per 12', gli 8 involtini e le punte d'asparago.

4. Stendere la pasta a mm 3 di spessore e inciderla a rete con l'apposito rullo.

5. Tagliare la rete in 4 pezzi e appoggiarli esternamente su altrettanti stampi costoluti che poi andranno infornati a 180 °C per 12'; sfornarli e staccare da ognuno il "cestino" croccante.

6. Per la salsa: bollire g 100 di vino bianco secco con g 30 di aceto, timo e scalogno finché si sarà ridotto a metà; filtrare la riduzione e unirla a 3 tuorli montandoli a bagnomaria per 2', poi toglierli e continuare a montarli con g 150 di burro tiepido, versato a gocce, e un pizzico di sale. Servire gli involtini nei cestini con la salsa e le punte d'asparago tagliate a metà.

Dose per 4 persone

Tutti i segreti per preparare: SPINACI ED ERBETTE

Per ottenere un buon risultato è importante mondare bene le radici e lavare ripetutamente le foglie in modo da eliminare i residui di terra

Sfogliare e mondare gli spinaci

1. Staccare, con le dita, le foglie esterne a una a una, scartando quelle più fibrose, ingiallite o danneggiate.

2. Spuntare il cuore del ciuffo, eliminandone la radice, utilizzando un coltellino bene affilato.

3. Tagliare parte del gambo delle foglie più esterne, raccolte a mazzetto. Da kg 1 di spinaci si ottengono g 700 di verdura da cuocere.

Spuntare le erbette e la barba di frate

A. Sfogliare un ciuffo di erbette e, con un coltellino affilato, tagliare i gambi delle foglie. La resa è calcolabile in circa 2/3 del peso della verdura non mondata.

B. Prima di cuocere la barba di frate privarla delle radichette, lavarla più volte e prelessarla con l'acqua dell'ultimo risciacquo. Si condisce con olio e limone o si ripassa con olio e aglio o con burro e parmigiano.

Lavare e sgocciolare

1. Immergere gli spinaci mondati in abbondante acqua fredda, rinnovandola almeno tre volte per eliminare i residui di terra.

2. Una volta sgocciolati, sono pronti per la cottura. Quella a vapore è la più indicata perché conserva al meglio le sostanze nutritive.

Lessare

1. Mettere gli spinaci appena tolti dall'ultima acqua di lavaggio in una casseruola e cuocerli coperti nella sola acqua di sgocciolamento per 4-5' circa.

2. Scolarli e strizzarli leggermente fra le mani con molta delicatezza.

3. Si conservano in frigo per due giorni, in una ciotola sul fondo della quale è stato posato un piattino capovolto per il drenaggio dell'acqua residua.

3 metodi di cottura

A. Saltare gli spinaci lessati e strizzati nel burro sfrigolante, facendoli insaporire per pochi istanti.

B. Ripassare in padella gli spinaci, già lessati e strizzati, in un soffritto di olio, aglio, pinoli e uvetta.

C/D. Stufare gli spinaci aggiungendoli crudi in un soffritto di olio, aglio e scalogno. Farli cuocere con il coperchio, quindi scolarli. È la cottura più indicata per ottenere spinaci carnosi e dal gusto intenso.

Sbianchire per surgelare

1. Sbianchire pochi spinaci per volta in acqua bollente salata per 1' quindi scolarli.

2. Trasferirli subito in acqua ghiacciata per arrestare la cottura; sgocciolarli senza strizzarli e farli asciugare su carta assorbente. Asciutti, sono pronti per essere surgelati.

LA RICETTA/1

Torta di spinaci e patate

1. Mondare g 600 di spinaci, farli appassire in una pentola con una noce di burro, un cucchiaio di olio e 2 scalogni tagliati a fettine. Rosolare per 2-3', quindi coprire e lasciare cuocere sempre a fuoco vivo per almeno 3'. Completare la cottura in altri 2' scoperchiando la pentola in modo che il liquido formatosi si possa ridurre.

2. Unire agli spinaci g 150 di panna, lasciare ridurre per 3' quindi togliere dal fuoco. Raccogliere gli spinaci in una ciotola, amalgamarli con 3 cucchiai di grana e un pizzico di noce moscata.

3. Schiacciare kg 1 di patate lessate, metterle in una ciotola e condirle con un uovo, 3 cucchiai di grana, g 50 di burro fuso, un pizzico di sale e una grattatina di noce moscata. Mescolare bene.

4. Imburrare uno stampo da charlotte (Ø cm 16, altezza cm 10), disporre sul fondo un disco di carta da forno del medesimo diametro, imburrare anche questo, cospargere tutta la superficie dello stampo con abbondante pangrattato.

5. Distribuire a strati i due composti partendo da quello di patate e alternandolo con quello di spinaci. Chiudere con un ultimo strato di patate. Infornare a 170 °C per almeno un'ora.

6. Mettere a stufare in una casseruola g 35 di burro, 2 scalogni a fette, una mela Renetta a dadini, poi unire g 150 di panna, mezzo cucchiaio di curry e 2 mestoli di acqua; dopo 5' spegnere, aggiustare di sale e frullare in crema. Sfornare e togliere la torta dallo stampo solo quando si sarà intiepidita. Servirla accompagnata con la salsa al curry.

Dose per 10 persone

Tutti i segreti per preparare:
LATTUGA, RUCOLA E CRESCIONE

Non solo usati a crudo come insalate di accompagnamento ma anche utilizzati dopo la cottura per salse, torte rustiche e piatti della tradizione

Incidere, sfogliare e mondare

1

2

3

1. Incidere in profondità la base di un cespo di lattuga con un coltellino affilato.

2. Staccare quindi le foglie fino a giungere al cuore ed eliminare il torsolo.

3. Nella lattuga cappuccio, togliere solo le parti danneggiate, in quanto sono proprio le foglie esterne quelle più ricche di vitamine e di sali minerali. Nella lattuga romana rimuovere invece tutte le foglie esterne fibrose.

Spuntare la rucola

Raccogliere un mazzetto di foglie di rucola e con le dita strapparne i gambi fibrosi. La ruchetta selvatica, invece, può essere usata anche intera.

Lavare il crescione

1

2

1. Mettere a bagno il crescione in abbondante acqua separando bene i rametti.

2. Prelevarli quindi a uno a uno, sciacquarli, staccarne le foglie e immergerle in una nuova acqua. Da g 200 di crescione non pulito si ottengono circa g 80 di verdura pronta per il consumo.

Coltivare i germogli

1. Disporre uno strato di fogli di carta da cucina in una vaschetta di alluminio e inumidirli con lo spruzzatore.

2. Sciacquare i semi e distribuirli uniformemente sul fondo in modo che non si accumulino.

3. Collocare la vaschetta alla luce, bagnare con regolarità, senza creare ristagni. Sono pronti dopo 2/10 giorni secondo la specie di germogli.

LA RICETTA/1 *Pesto di rucola*

1. Mondare la rucola come già indicato e trasferirla nel mixer.

2. Aggiungere olive taggiasche snocciolate, capperi dissalati, uno spicchio di aglio sbucciato, parmigiano, pecorino e olio extravergine. La salsa è una saporita alternativa al tradizionale pesto ligure al basilico.

LA RICETTA/2 *Torta alla rucola*

1. Sbollentare in acqua leggermente salata g 200 di rucola, scolarla, strizzarla delicatamente e tritarla.

2. Mescolarla con g 300 di ricotta, g 200 di taleggio, 2 uova, 2 cucchiai di pane grattugiato, sale e pepe.

3. Distribuire il composto in una tortiera foderata di pasta brisée.

4. Passare la torta nel forno già caldo a 180 °C per 40'. Sfornarla e servirla a temperatura ambiente.

LA RICETTA/3

Lattughe ripiene

1/2. Mondare 6 cespi di lattuga e asportarne i cuori. Scottare i cespi in acqua bollente e scolarli non appena risultano afflosciati. Conservare il brodo di cottura.

3. Rosolare in un soffritto di burro, cipolla, sedano e carota g 300 di vitello tritato, i cuori di lattuga e un pizzico di farina. Aggiungere poco brodo, salare e cuocere per 30' circa.

4. Scolare la carne con le verdure e unirvi g 25 di pane ammollato nel latte, 3 uova e abbondante parmigiano grattugiato. Filtrare il brodo residuo.

5. Farcire i cespi di lattuga lessati con il ripieno di carne. Richiuderli sigillandoli bene con dell'albume e cuocerli per 10-15' con 2 dita di brodo filtrato. Servirli accompagnati con crostini di pane e abbondante grana.

Dose per 6 persone

Tutti i segreti per preparare:
LE ZUCCHINE

Leggeri, digeribili, drenanti; questi frutti dell'orto si prestano a essere consumati anche crudi se sono appena colti, ma sono perfetti, se farciti con carne e verdure, come gustosi piatti unici

Mondare e tagliare in modi diversi

A. Spuntare le zucchine togliendo alle due estremità la parte che le tiene unite alla pianta e quella sulla quale cresce il fiore; lo scarto non raggiunge il 10%.

B. A fette: per cuocerle alla griglia, si tagliano a fette sottili per il lungo, con un coltello (trinciante) o, meglio, con la mandolina.

C. A rondelle: così tagliate con un buon coltello o con la mandolina, si cucinano trifolate, in minestre, risotti e frittate.

D. Dadolata: tagliata la zucchina per il lungo in bastoncini, si procede poi a ridurla a dadi di circa mm 5 di lato: è adatta, soprattutto, per cotture in umido, minestre e simili.

E. A fiammifero (julienne): bastoncini lunghi e sottili, ottenuti a mano o con una grossa grattugia, si possono cuocere in vari modi: per esempio, passati nella farina e fritti sono perfetti.

LA RICETTA/1 *Zucchine farcite*

1. Svuotare le zucchine a barchetta e riempirle con la stessa polpa tolta, mescolata con pangrattato, parmigiano, uovo, aglio e prezzemolo.

2. Si cuociono stufate con salsa di pomodoro e cipolla tritata oppure si passano a gratinare nel forno caldo a 200 °C.

LA RICETTA/2

Fiori di zucca ripieni e gratinati

1. Lavare 20 fiori di zucca, staccare loro il gambo tagliandolo di netto alla base del fiore.

2. Ridurre in dadolata g 150 di cappelle di champignon mondate, g 200 di zucchine, g 100 di carota, 2 cipollotti, 10 punte d'asparago e saltare il tutto in padella, con burro e olio caldi; infine unire g 100 di panna, sale, pepe per ottenere un intingolo legato e sciropposo.

3. Trasferire il tutto dalla padella in una ciotola, amalgamarvi 3 fette di pancarrè ammollate nel latte, 3 cucchiaiate di parmigiano, 2 tuorli e lasciare raffreddare.

4. Raccogliere il composto in una tasca per farcire e riempire i fiori di zucca.

5. Per la salsa, bollire g 30 di vino bianco, g 20 di aceto e g 30 di acqua, e far ridurre a g 40 circa. Raccogliere in una ciotola 2 tuorli, mescolarli con la riduzione, e cuocerli a bagnomaria. Unire g 150 di burro chiarificato, tiepido poco per volta. Condire con sale, pepe, prezzemolo e maggiorana.

6. Accomodare i fiori ripieni su un piatto da forno, salsarli, passarli al grill solo per gratinarli.

Dose per 4 persone

1

2

3

4

5

6

Tutti i segreti per preparare:
I BROCCOLI

Carnose e consistenti, le Crucifere verdi sono un'ottima fonte di sali minerali e si trovano in molte ricette regionali soprattutto al Sud

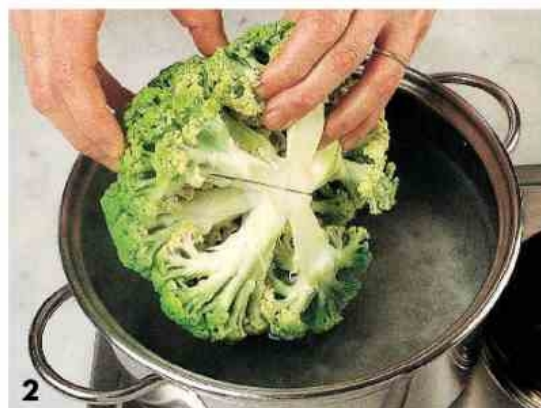
Incidere e mondare i broccoletti

1/2. Scegliere: sodi al tatto, con le infiorescenze compatte, i broccoletti si staccano alla base. Il fusto si incide a croce per dividerli in quattro. Si calcolano g 150-200 di prodotto pulito a testa. Se fresco, lo scarto è minimo.

3. Mondare: staccati e tagliati i ciuffetti verdi, si elimina, se è dura, solo la parte terminale del gambo. Di questo si toglie con il coltello la parte esterna fibrosa, ricavando il cuore.

Prelessare

1. Pareggiare la base del broccolo e inciderla con un taglio a croce.

2. Per conservarne il colore, cuocere le varietà verdi in acqua salata ma non acidulata.

Per un verde brillante

1/2. Per mantenere un bel colore verde brillante, i broccoli si cuociono in acqua e bicarbonato. Quindi si lessano in acqua molto abbondante e non vanno coperti nei primi minuti di cottura. Appena lessati, è bene tuffarli in acqua fredda e ghiaccio per fermarne la cottura.

1. Dividere in cimette g 450 di broccolo romano. Poi tagliare a metà o in 4 le cimette, secondo la grossezza.

2. Tuffare le cimette in abbondante acqua bollente non salata e lessarle per 5' dalla ripresa del bollore.

3. Dissalare e sciacquare 4 filetti di acciuga sotto sale; tritare un ciuffo di prezzemolo e sbucciare uno spicchio di aglio.

4. Stemperare le acciughe in padella con 4-5 cucchiai di olio extravergine, lo spicchio di aglio sbucciato e 3 peperoncini (ci vorrà circa un minuto).

5. Aggiungere quindi g 400 di pomodori pelati e, quando cominciano a sfrigolare, unire i broccoli, appena scolati. Conservare la loro acqua di cottura.

6. Coprire la padella e cuocere il sugo per 20' circa. Scaldare, salare l'acqua di cottura dei broccoli e lessarvi g 500 di lasagnette ricce. Quando il sugo sarà pronto, aggiungervi un ciuffetto di prezzemolo tritato e poi la pasta, lessata e scolata. Saltarla per qualche secondo sulla fiamma e servirla subito, aggiungendo un po' di prezzemolo fresco.

Dose per 6 persone

1

2

3

4

5

6

LA RICETTA/1

Lasagnette ricce con broccolo romano

SACLÀ: UNA STORIA TUTTA ITALIANA

75 anni di aperitivi

Asti, 1939: nasce la Società Anonima Commercio Lavorazione Alimentare, Saclà.
Già allora in Piemonte era radicata l'abitudine di sorseggiare, prima di cena, un bicchiere di vermouth. Il passare del tempo e l'evolversi delle abitudini alimentari hanno raccontato, da quell'anno, una storia di sapore italiano. E il binomio Saclà-aperitivo è diventato sempre più stretto.
Se negli anni sessanta le olive di Saclà–rese famose dal gingle televisivo "Olivolì Olivolá Olivolì Oliva Saclá "– accompagnavano un bicchiere di vino, negli anni settanta e ottanta i cocktail si sposavano ai classici **Acetelli**, cetrioli e cipolline, e **Sottolì** carciofini e funghetti insieme a patatine e noccioline. Nel tempo questo rito del dopolavoro si evolve, arricchendosi sempre più di sapori e di colori. E Saclà di volta in volta amplia la sua offerta, proponendo una vetrina di prodotti che va incontro ai gusti e alle esigenze dei consumatori.
I nostri sono i giorni dell'Happy hour e dell'"apericena". Vini frizzanti, bibite colorate, drink più o meno alcolici e soprattutto una miriade di prelibatezze da spiluccare chiacchierando, in un momento di convivialità con gli amici: una pausa ed insieme un vero e proprio pasto. Salumi e formaggi, accompagnati da un classico trio **Cetrioli**, **Cipolline** e **Carciofini Saclà**, contornati da specialità come le **Cipolle Grigliate** i **Peperoni Grigliati Saclà**, tutte le declinazioni delle olive, le profumatissime **Bruschettine**, saporiti crostini da spalmare con **Salse** e **Paté** e ancora **CondiverdeRiso**, per realizzare stuzzicanti insalate di riso e pasta, magari da servire in piccole ed eleganti porzioni. E chi non ha tempo o voglia di stare ai fornelli, trova nel **Cous Cous Saclà,** pronto da servire, un prezioso alleato. E il futuro? Bandiera del made in Italy in cucina, Saclà porta nel mondo non solo i sapori del nostro Paese, ma anche i suoi valori, l'attenzione all'ambiente e l'entusiasmo dei giovani.

***Tutti i prodotti Saclà si possono acquistare direttamente on line sul sito:* WWW.SACLA.IT**

TUTTI I GUSTI DELL'OLIVA

Olive morate snocciolate anche nella praticissima confezione in busta senza liquido apri e gusta (nella foto), olive nere toste, olive Taggiasche sottolio, olive Kalamata, olive verdi giganti, olive snocciolate o a rondelle ed olive farcite al peperone... tutte le qualità di olive migliori per la soluzione al vostro aperitivo più stuzzicante e divertente!

SACLA'
dal 1939

Fagottini di bresaola

Ingredienti

- 200 g di bresaola
- 100 g di ricotta
- 60 g di mascarpone
- **Carciofini tagliati sottolio Saclà**
- **Pomodori al forno con olive Saclà**
- 15 g di succo di limone
- 10 g di Marsala
- 6 foglie di basilico
- 1 rametto di timo
- 1 rametto di maggiorana
- noce moscata
- olio extravergine di oliva
- sale

Mescolate il mascarpone con la ricotta e il marsala, aggiungete i carciofini, il timo, la maggiorana e il basilico tagliuzzato. Salate, pepate e unite una grattatina di noce moscata.
Disponete su un tagliere due fette di bresaola (che dovranno essere sottili), accavallandole; ponete al centro un cucchiaio di farcitura e chiudete a fagottino. Fate la stessa cosa con le altre fette.
Guarnite i piatti con l'insalata e adagiate tre fagottini per porzione al centro di ciascuno.
Decorate con spicchi di carciofini e pomodori al forno Saclà. Condite con una salsa ottenuta emulsionando olio, succo di limone e un pizzico di sale e servite.

COUS COUS SEMPRE PRONTO

Un gusto tutto mediterraneo, con una nota etnica: il *Cous Cous con verdure* e il *Cous Cous con verdure e pollo* sono piatti unici pronti da servire. Si trovano nel banco frigo, in pratiche vaschette monoporzione, e possono essere proposti tanto freddi quanto scaldati in padella o nel microonde. Oltre che per la comodità e la bontà, il Cous Cous Saclà si distingue per la sua versatilità: si può arricchire con carni o pesci, profumare con spezie o trasformare in ripieno per verdure.

Antipasti

È tempo di germogli, di tenere verdure, di sapori delicati: tutto un trionfo di verde. Miniporzioni, piccoli assaggi per stuzzicare il palato in versione rustica o raffinata, adatti a tutte le occasioni

Blinis con piselli e panna acida

Bruschette con nido di zucchine marinate

per cuochi alle prime armi

Blinis con piselli e panna acida

Persone: **4** Tempo: **un'ora +**

***Blinis:* latte g 200 - farina di grano saraceno g 150 - farina bianca g 100 - birra chiara g 100 - lievito di birra g 12 - 2 uova - olio extravergine - sale**
Farcitura:
piselli fini sgranati g 200 - panna acida g 200 - olio extravergine - cerfoglio - sale

Blinis: scaldate il latte a 40-42 °C; unite il lievito sbriciolato, mescolate, coprite e lasciate riposare a temperatura ambiente per 30'. Unite quindi le due farine mescolate, la birra e i tuorli (tenete da parte gli albumi, che serviranno in un secondo momento), lavorando con la frusta per amalgamare. Ponete il composto in un bagnomaria a 50 °C (sul fuoco o nel forno); quando raggiungerà i 40 °C, allontanatelo dalla fonte di calore, copritelo e lasciatelo lievitare per almeno un'ora e 30' in luogo tiepido, al riparo da correnti d'aria; alla fine incorporate delicatamente gli albumi, montati a neve con un pizzico di sale. Versate un mestolino di questo composto in un padellino (Ø 10 cm) leggermente unto di olio. Lasciate cuocere a fuoco basso per un paio di minuti, poi girate i blinis: saranno pronti quando risulteranno coloriti e ancora morbidi. Dovrete ottenerne 8.
Farcitura: scottate i piselli in acqua bollente salata per 2', scolateli e lasciateli raffreddare. Frullate in crema un quarto dei piselli con un cucchiaio di olio e un pizzichino di sale. Tritate grossolanamente il cerfoglio e mescolatelo alla panna acida con un pizzico di sale. Servite i blinis con la panna acida aromatizzata e i piselli interi mescolati con quelli frullati.

Bruschette con nido di zucchine marinate

Persone: **8** Tempo: **40' +**

zucchine novelle g 250 - caprino fresco g 160 - latte g 50 - 16 fettine di pane - 8 uova di quaglia - uno scalogno - lattughino riccio - aglio - maggiorana - olio extravergine - sale - pepe

Tagliate le zucchine a julienne e lasciatele marinare per 45' con sale, lo scalogno a rondelle e qualche rametto di maggiorana. Rassodate le uova di quaglia mettendole in acqua fredda e cuocendole per 3-4' dal bollore. In una ciotola, lavorate con una frusta il caprino con il latte, sale, pepe (mousse). Tostate le fettine di pane in forno o in padella, poi sfregatele con uno spicchio di aglio (bruschette). Strizzate delicatamente le zucchine, dopo aver tolto lo scalogno e i rametti di maggiorana. Conditele con un filo di olio e sistematele a nido sulle bruschette, lasciando una nicchia al centro, che riempirete poi con la mousse di caprino. Terminate con mezzo uovo di quaglia per bruschetta e servitene 2 a testa, disposte su un letto di lattughino riccio.

Spinaci e belga con prosciutto croccante

Persone: **4** Tempo: **10'**

spinaci novelli g 100 - indivia belga g 100 - prosciutto crudo non troppo magro g 40 - un tuorlo sodo - senape delicata - olio extravergine - sale

Tagliate a striscioline il prosciutto crudo, mettetelo su una placca coperta di carta da forno e passatelo per 5' nel forno scaldato a 200 °C e poi spento: deve diventare croccante senza però asciugarsi. Riducete anche la belga a striscioline, unitela agli spinaci e al prosciutto croccante. Mescolate un cucchiaio di olio con il tuorlo sodo sbriciolato, mezzo cucchiaino di senape e un pizzico di sale e con questa salsa condite l'insalata.

per cuochi alle prime armi

Spinaci e belga con prosciutto croccante

Pancake di riso con fave e salame

Dose per **20 pezzi** Tempo: **35'**

salame di Felino g 200 - latte g 160 - fave sgranate g 150 - farina di riso g 150 - farina bianca g 70 - farina di mais fioretto g 30 - lievito in polvere per pizze g 7 - 2 uova - pesto - olio extravergine - sale - pepe

Miscelate le farine con il lievito; unite le uova e il latte e amalgamate con una frusta ottenendo una pastella liscia. Aggiungete poi g 15 di olio e due prese di sale. Versate la pastella a cucchiai in una padella antiaderente ben calda, formando delle frittelline di cm 5-6 di diametro. Cuocetele 1' per lato, ottenendo almeno 30 pancake. Scottate le fave in acqua bollente per 1' dalla ripresa del bollore, poi pelatele e tritatele nel mixer con g 30 di olio, sale, pepe e un cucchiaio di pesto. Montate 10 "sandwich" mettendo un pancake alla base, una fetta di salame (tagliato di sbieco), uno strato di fave tritate, un altro pancake, salame, fave e un ultimo pancake. Fermate ogni "sandwich" con due stecchini. Servite i pancake tagliati a metà.

Pancake di riso con fave e salame

Sformatini di caprino e asparagi

Sformatini di caprino e asparagi

Persone: **4** Tempo: **50' +**

asparagi verdi kg 1 - caprino di capra fresco g 160 - grana grattugiato g 40 - 4 uova - uno scalogno - maggiorana - succo di limone - burro - farina - olio extravergine - sale - pepe

Mondate g 850 di asparagi e lessateli per 6'. Affettate sottilmente le punte degli asparagi restanti nel senso della lunghezza e marinate solo queste per un'ora con 3 cucchiai di olio, g 10 di grana, sale, pepe e qualche goccia di succo di limone.
In una padella fate appassire lo scalogno tritato in un cucchiaio di olio per un paio di minuti, poi unite gli asparagi lessati, tritati, e saltateli per meno di un minuto; salate e profumate con qualche fogliolina di maggiorana.
In una ciotola sbattete le uova poi incorporate, mescolando con una frusta, il caprino, g 20 di grana, un pizzico di sale e per ultimi gli asparagi tiepidi. Distribuite il composto in 4 stampini a ciambella imburrati e infarinati (Ø esterno cm 11,5, Ø interno cm 4, altezza cm 3,5) e infornateli a bagnomaria nel forno già caldo a 180 °C per 25'. Sformate nei piatti e completate con le punte di asparago marinate e, prima di servire, spolverizzate con il resto del grana.

Frollini salati con fave e caprino

Frollini salati con fave e caprino

Persone: **6** Tempo: **50' +**

Pasta:* *farina g 200 - latte g 120 - burro g 80 - frumina g 50 - maizena g 50 - 3 tuorli - bicarbonato di sodio - sale
Guarnizione:* *fave sbollentate e pelate g 180 - caprino g 150 - cipolla g 20 - peperoncino secco - gherigli di noce - insalatina - olio extravergine - sale

Pasta: setacciate la farina con la maizena e la frumina, poi impastatele con il burro morbido a pezzetti, g 5 di sale, i tuorli mescolati con il latte e un cucchiaino di bicarbonato. Tenete la pasta in frigorifero per un'ora avvolta nella pellicola, poi stendetela a mm 5, bucherellatela con una forchetta e ricavatene 12 quadrati (lato cm 6). Ritagliate al centro di 6 di questi un quadratino di cm 4, ottenendo 6 cornici. Sovrapponete sui quadrati interi le cornici, pressandole un po' ai bordi per farle aderire (frollini). Deponete frollini e quadratini su una placca rivestita con carta da forno e passateli nel forno già caldo a 180 °C per 10'.
Guarnizione: rosolate per 3' le fave con la cipolla tritata, un filo di olio, sale e un peperoncino, poi toglietelo, frullate tutto con il caprino e farcite i frollini con questo ripieno. Guarniteli con i rispettivi quadratini, quindi serviteli con insalatina di stagione e gherigli di noce.

Crema di fave nei "fazzoletti"

Persone: **6** Tempo: **un'ora**

fave sgranate g 340 - farina g 200 - burro g 60 - latte g 50 - 2 uova - un albume - aglio - timo - prezzemolo tritato - parmigiano grattugiato - pecorino fresco grattugiato - germogli freschi misti - sale

Impastate la farina con il burro, l'albume, 4 cucchiai di acqua e un pizzico di sale, fino a ottenere una pasta brisée liscia. Avvolgetela nella pellicola e lasciatela riposare in frigorifero intanto che procedete con la preparazione. Tuffate le fave in acqua bollente, aspettate che l'acqua riprenda il bollore e spegnete. Scolate le fave e sbucciatele. Fatele poi saltare in padella con uno spicchio di aglio schiacciato con la buccia, un rametto di timo, poco prezzemolo tritato e un pizzico di sale. Eliminate il timo e frullate le fave; raccoglietele quindi in una ciotola e unitevi le uova, il latte, un cucchiaio di parmigiano, 2 cucchiai di pecorino e mescolate. Stendete la pasta brisée a mm 2 di spessore e ricavatene 6 quadrati (lato cm 12). Foderate 6 stampi da tartelletta tondi (Ø cm 12), lasciando debordare gli angoli, come cocche di fazzoletti. Riempite i "fazzoletti" con la crema di fave e infornateli a 180 °C per 15-18'. Serviteli caldi, completando con un ciuffetto di germogli freschi misti, messi a bagno in un po' di acqua fredda e poi scolati.

Crema di fave
nei "fazzoletti"

Carasau, pesce spada ed erbette

Carasau, pesce spada ed erbette

Persone: **4** Tempo: **15'**

pesce spada affumicato g 100 - erbette con peduncolo rosso g 100 - pane carasau g 80 - un finocchio - senape di Digione - olio extravergine - sale

Affettate finemente il finocchio. Tagliate a striscioline il pesce spada affumicato. Spezzettate il pane carasau. Diluite un cucchiaino di senape e un pizzico di sale in 2 cucchiai di olio. Mescolate il finocchio con l'insalatina mista e le strisce di spada, distribuite il tutto sul pane spezzettato e condite con la salsa alla senape prima di servire. Potete sostituire la senape con un cucchiaino di pâté di olive.

Calamaretti su crema di piselli

Persone: **4** Tempo: **30'**

calamaretti spillo puliti g 400 - piselli sgranati g 200 - fagiolini sottili g 140 - vino bianco g 100 - senape dolce - dragoncello - aceto bianco - sale

Tuffate i piselli in acqua bollente non salata e lessateli per 8-9', quindi scolateli. Mondate i fagiolini e lessateli per 5-6' dal bollore, scolateli e, una volta tiepidi, divideteli aprendoli per il lungo. Raccogliete in una casseruolina il vino, g 20 di aceto, qualche foglia di dragoncello e lasciate sul fuoco finché il liquido non si sarà ridotto di 1/3. Frullate i piselli con questa riduzione, 2-3 cucchiai di acqua, un cucchiaino di senape e un pizzico di sale, poi passate il frullato al setaccio (crema di piselli). Cuocete i calamaretti a vapore per 4-5'. Distribuite nei piatti la crema di piselli e sopra accomodate i calamaretti e i fagiolini.

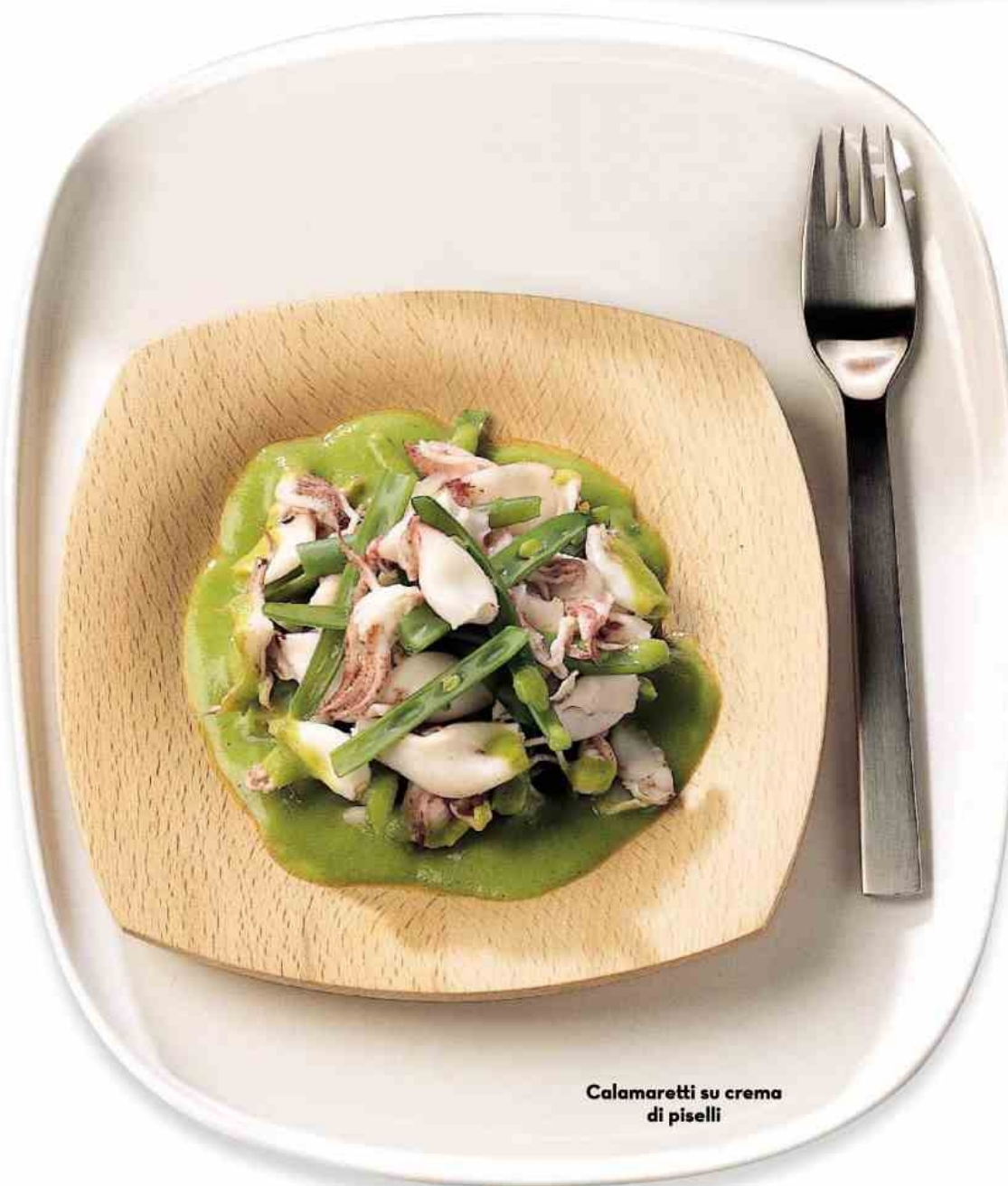
Piccoli soufflé con verdure

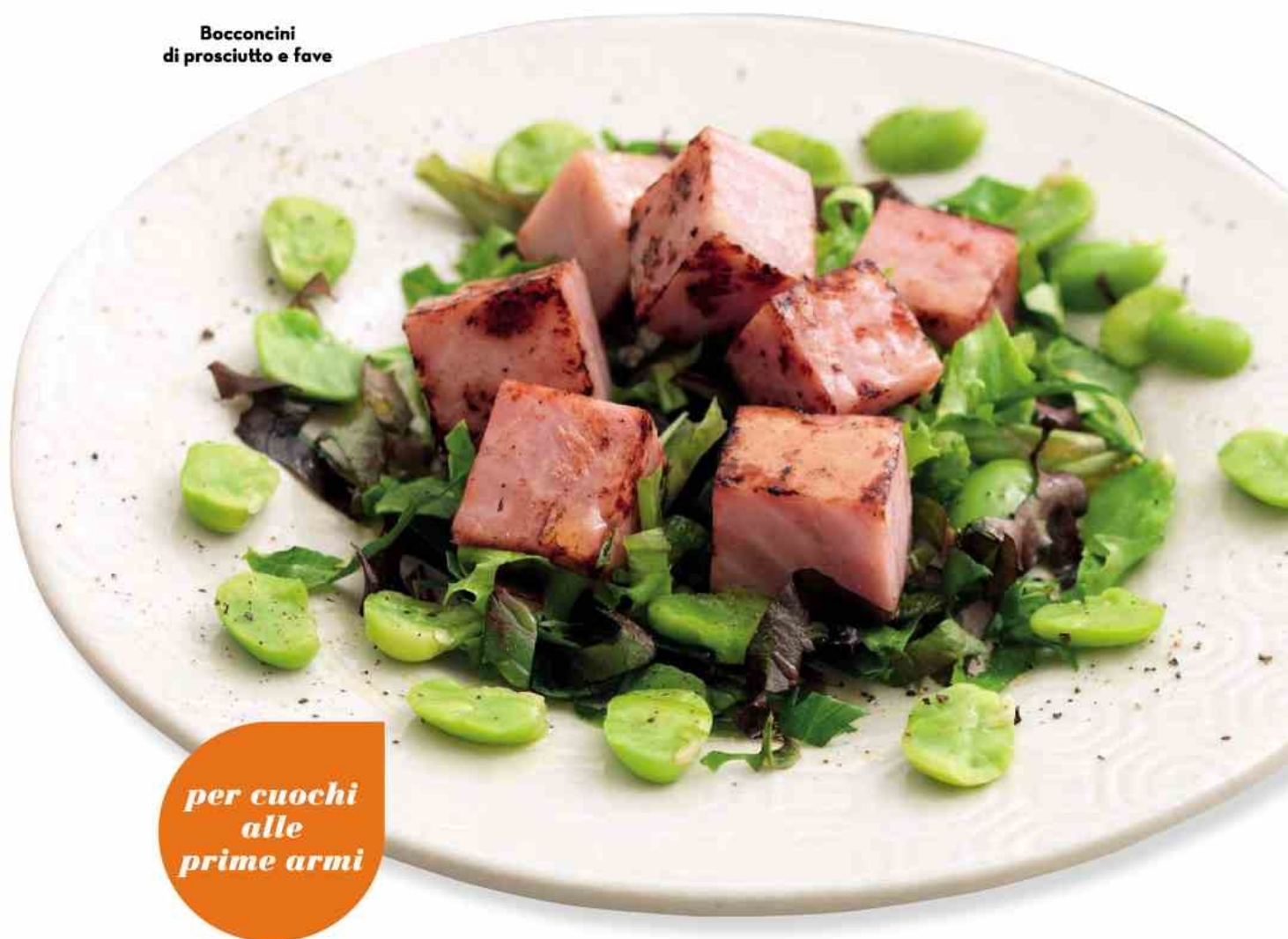
Calamaretti su crema di piselli

Piccoli soufflé con verdure

Persone: **6** Tempo: **un'ora**

cipollotti g 120 - latte g 120 - taccole g 100 - asparagi g 60 - carote g 30 - 2 uova - una zucchina - semi di sesamo - burro - farina - grana grattugiato - fecola - olio extravergine - sale

Affettate i cipollotti (tenetene da parte g 40) e appassiteli per 5' in padella con olio e sale. Unite il latte, portato a bollore con g 15 di burro maneggiato con g 15 di farina. Togliete dal fuoco, unite i tuorli, g 20 di grana e g 15 di fecola passata al setaccio. Imburrate 6 stampini troncoconici (Ø di base cm 4,5, altezza cm 7), mettete sul fondo un disco di carta da forno, imburratelo e spolverizzatelo con i semi di sesamo. Montate g 50 di albume con un pizzico di sale, unitelo al composto di cipollotti e tuorli e distribuitelo negli stampini. Infornate a 175 °C per 12' circa. Mondate il resto delle verdure, tagliatele a rondelle e rosolatele con una noce di burro e 2 mestoli d'acqua: prima le taccole, dopo 2-3' le carote e il cipollotto tenuto da parte, dopo un altro minuto gli asparagi con un mestolo di acqua, dopo 3' la zucchina e completate la cottura in 3-4'. Disponete nei piatti i soufflé sformati e il misto di verdure.

Bruschette con carpaccio e asparagi

Bocconcini di prosciutto e fave

per cuochi alle prime armi

Bruschette con carpaccio e asparagi

Persone: **12** Tempo: **un'ora+**

farina g 400 - carpaccio di vitello a fette spesse g 300 - lievito di birra fresco g 20 - 12 asparagi - 2 tuorli - un cipollotto - insalata novella - erbe aromatiche miste - aceto - olio extravergine - sale

Rosolate il cipollotto a fettine con 2 cucchiai di olio per 2'; frullatelo poi con g 40 di olio, g 10 di aceto e sale ottenendo una vinaigrette con la quale irrorerete il carpaccio. Lasciatelo marinare in frigorifero per circa un'ora. Impastate la farina con g 400 di acqua, poi unite il lievito sciolto in g 80 di acqua tiepida, i tuorli e g 35 di olio; quando gli ingredienti saranno già un po' amalgamati, aggiungete anche il sale e un trito di erbe aromatiche a piacere. Ungete di olio uno stampo da plum cake da litri 1,5, versatevi l'impasto e lasciatelo lievitare al tiepido per circa 40'. Infornatelo quindi a 180 °C per 45'. Lessate gli asparagi per 5'; tenete da parte le punte e tagliate a julienne i gambi. Sfornate il pane, lasciatelo intiepidire, tagliatelo in 12 fette e tostatele leggermente su una gratella. Preparate le bruschette disponendo sulle fette di pane tostato qualche fogliolina di insalata, poi il carpaccio marinato, gli asparagi a julienne. Decorate con le punte che avete tenuto da parte, tagliate a metà, prima di servire.

Bocconcini di prosciutto e fave

Persone: **4** Tempo: **15'**

prosciutto cotto in una sola fetta g 200 - fave sgranate g 120 - lattughini g 80 - olio extravergine - limone - sale - pepe

Sbollentate le fave in acqua bollente per 2' dalla ripresa del bollore, poi scolatele, sbucciatele e dividetele a metà. Tagliate il prosciutto in cubotti regolari e rosolateli in una padella ben calda per 2', facendoli colorire su tutti i lati. Mondate i lattughini e distribuitene un po' in ciascun piatto; sistematevi sopra i cubotti di prosciutto e completate con le fave. Condite tutto con un'emulsione preparata con 4 cucchiai di olio, uno di succo di limone e un pizzico di sale. Spolverizzate infine con una macinata di pepe e servite.

piacerà anche ai bambini

Torta soffice di piselli

Torta soffice di piselli

Persone: **8** Tempo: **un'ora e 20'**

piselli lessati g 160 - farina g 120 - burro morbido g 100 più un po' per lo stampo - grana grattugiato g 40 - fecola g 30 - latte g 15 - lievito in polvere per torte salate g 4 - 3 uova - sale - pepe

Passate i piselli al setaccio per ottenere una sorta di purè. Montatelo con il burro fino a quando non diventerà una spuma soffice. Unite i tuorli, la farina, la fecola, il lievito, il grana, il latte, una presa di sale e una spolverata di pepe. Per ultimi incorporate gli albumi che avrete montato a neve ben ferma con un pizzico di sale. Versate il composto in uno stampo a cerniera (Ø cm 18) imburrato, foderato di carta da forno e nuovamente imburrato. Infornate a 180 °C per 35'. Sfornate, ma aspettate una decina di minuti prima di liberare la torta dallo stampo. Servitela ancora tiepida, tagliata a fette.

Éclairs al sesamo con mousse di fave

Dose per **24 pezzi** Tempo: **un'ora +**

robiola fresca g 200 - fave lessate e sbucciate g 90 - farina g 70 - burro g 30 - 2 uova - semi di sesamo - zucchero - limone - sale - pepe

Portate sul fuoco una casseruola dai bordi alti con g 125 di acqua, fatevi sciogliere il burro, unite un pizzico di sale e uno di zucchero; quando l'acqua bolle versatevi la farina e mescolate energicamente fino a quando non si formerà una palla che si stacca dalle pareti. Togliete dal fuoco, lasciate intiepidire poi unite le uova uno alla volta. Raccogliete il composto ottenuto in una tasca da pasticciere munita di bocchetta liscia (Ø mm 12), quindi formate 24 strisce (lunghezza cm 8-9) su una placca foderata di carta da forno (éclairs). Spolverizzate metà degli éclairs con i semi di sesamo, infine infornateli a 160 °C per 35-40'. Passate al setaccio le fave, amalgamatele con la robiola ottenendo una crema e conditela con sale, pepe e qualche goccia di succo di limone (mousse di fave). Sfornate gli éclairs e lasciateli raffreddare, poi tagliateli a metà nel senso della lunghezza e farciteli con la mousse di fave, aiutandovi con una tasca con bocchetta dentellata (Ø cm 1).

Éclairs al sesamo con mousse di fave

Taccole e formaggio su crema di fave

Persone: **4** Tempo: **25'**

taccole g 250 - Leerdammer a fette g 150 - sedano g 150 - fave lessate e sbucciate g 100 - succo di limone g 30 - prezzemolo - olio extravergine - sale - pepe

Cuocete le taccole a vapore per 15-20'. Frullate le fave con il succo di limone, g 75 di olio, un pizzico di sale, g 40 di acqua e un ciuffetto di prezzemolo tritato. Mondate il sedano, tagliatelo a listerelle, raccoglietelo in una ciotola con il formaggio anch'esso a listerelle e condite con olio, sale e pepe. Distribuite nei piatti la crema di fave, completando con le taccole e il sedano con il Leerdammer.

Taccole e formaggio su crema di fave

Ortaggi in pasta brick

Persone: **6** Tempo: **un'ora**

asparagi mondati g 450 - erbette g 400 - cipolla g 150 - 6 dischi di pasta brick - grana grattugiato - timo - burro - olio extravergine - sale - pepe

Lessate gli asparagi in acqua bollente, scolateli e tagliateli a rondelle. Lessate le erbette, scolatele, strizzatele e sminuzzatele. Tagliate la cipolla a fette e rosolatela per 2' in una padella con g 30 di olio e un rametto di timo; poi aggiungete gli ortaggi, sale e pepe. Spegnete, spolverizzate con 2 cucchiai di grana e allargate le verdure su un vassoio a raffreddare; dividetele poi in 6 porzioni. Disponetene una al centro di ogni disco di pasta brick: chiudete la pasta rimboccando prima due lembi opposti del disco e avvolgendo poi il rettangolo a pacchettino. Disponete i 6 pacchetti su una teglia imburrata e infornateli a 200 °C per 10', girandoli a metà cottura. Sfornateli, tagliateli a metà con un taglio obliquo e serviteli con insalata fresca di stagione.

Ortaggi in pasta brick

Mazzetti di asparagi vestiti

Mazzetti di asparagi vestiti

Persone: **6** Tempo: **40'**

12 asparagi g 600 - pomodori pelati g 450 - una zucchina g 150 - 12 fettine di pancetta tesa - parmigiano grattugiato - capperi sotto sale - prezzemolo - peperoncino - aglio - olio extravergine - sale

Usando, se possibile, la mandolina, ricavate dalla zucchina 12 fettine lunghe. Scottatele sulla piastra, spolverizzata di sale: devono solo ammorbidirsi. Pelate solo i gambi degli asparagi eliminando la parte legnosa e lessateli per 5-6' in acqua bollente leggermente salata. Tagliateli in due e poi anche per il lungo, ottenendo 4 bastoncini da ogni asparago. Formate 6 mazzetti accoppiando 8 pezzetti di gambi con 2 punte disposte in un verso e in senso contrario. Avvolgete i mazzetti in 2 fettine di zucchina affiancate e poi in 2 fettine di pancetta leggermente sormontate. Disponete i mazzetti, con la "giuntura" della pancetta verso il basso, su una teglia coperta di carta da forno, spolverizzate di parmigiano e infornate a 190 °C per 10'. Rosolate in 5 cucchiai di olio uno spicchio di aglio con la buccia, aggiungete i capperi, ben sciacquati, un ciuffetto di prezzemolo tritato e i pelati spezzettati. Completate con peperoncino piccante a piacere, lasciando cuocere per 10' (salsa). Servite i mazzetti, appena sfornati, con la salsa di pomodoro a parte, da cui avrete eliminato l'aglio.

Insalata russa con gamberi all'agro

Persone: **4** Tempo: **un'ora e 15'**

una patata g 200 - yogurt g 125 - cuore di sedano g 70 - 8 code di gambero sgusciate - 4-6 ravanelli - 3 peperoni giallo, verde, rosso - 2 cipolle rosse di Tropea - una zucchina - aceto di mele - curcuma - olio extravergine - sale

Sbucciate la patata. Tagliate a dadini peperoni, patata, solo la parte verde della zucchina, i ravanelli, il sedano e una cipolla. Lessate le patate. Scottate in acqua bollente salata i peperoni e la zucchina. Scottate la cipolla in acqua bollente salata e acidulata con un cucchiaio di aceto di mele. Rosolate i gamberi in padella con poco olio per 2-3'; salateli. Affettate la cipolla rimasta, fatela appassire in padella in un velo di olio, poi copritela con un bicchiere di aceto di mele e, al bollore, versate tutto sui gamberi; lasciate intiepidire. Lavorate lo yogurt con un cucchiaio di olio, mezzo cucchiaino di curcuma e mescolatelo con le verdure. Servite l'insalata russa con i gamberi e le cipolle.

Insalata russa
con gamberi all'agro

Bavarese di piselli e tartare di branzino

Bavarese di piselli e tartare di branzino

Persone: **6** Tempo: **30' +**

2 branzini g 350 cad. - piselli sgranati g 200 - panna fresca g 100 - gelatina in fogli g 4 - 2 tuorli sodi - zucchero - erba cipollina - lime - zenzero fresco - insalata mista di stagione - olio extravergine - sale - pepe

Lessate i piselli per 12-15', poi frullateli nel mixer e passateli al colino. Conditeli con sale e pepe, unitevi la gelatina, ammollata, strizzata e sciolta in poca acqua, infine aggiungete la panna dopo averla montata non troppo soda. Lasciate rapprendere in frigo per almeno 4 ore (bavarese). Sfilettate i branzini e privateli delle spine, quindi tritate i filetti grossolanamente. Conditeli poi con sale, un pizzico di zucchero, 2 cucchiaini di olio e uno di erba cipollina tritata (tartare). Fate sei medaglioni con la tartare, aiutandovi con uno stampo smerlato (Ø cm 7). Adagiateli nei piatti, sopra un letto di insalata tagliata a filetti e disponete su ognuno una cucchiaiata di bavarese e una fettina di tuorlo sodo. Emulsionate g 65 di olio con g 25 di succo di lime, g 30 di acqua, una presa di sale, mezzo cucchiaino di zenzero grattugiato e un pizzico di scorza grattugiata di lime. Condite tutto con questa salsina e servite.

Uova di quaglia con crescione e pancetta

Persone: **4** Tempo: **30'**

insalata mista con crescione g 240 - pancetta tesa stagionata g 160 - 16 uova di quaglia - aceto di vino bianco - olio extravergine - sale - pepe nero in grani

Mondate l'insalata e lavatela in più acque quindi sgrondatela e trasferitela in una ciotola. Conditela con una salsina preparata emulsionando 2 cucchiai di olio, un pizzico di sale e una bella macinata di pepe. Rosolate la pancetta a tocchetti in una padella antiaderente fino a quando non diventa croccante, poi fatela sgocciolare su un foglio di carta da cucina. Portate a bollore g 500 di acqua acidulata con g 50 di aceto, poi riducete la fiamma in modo che l'acqua risulti solo fremente. Rompete 4 ovette in 4 cucchiai e versatele, a distanza di pochi istanti l'una dall'altra, nell'acqua. Dopo circa un minuto scolatele e ripetete l'operazione con le ovette rimanenti. Servite l'insalata condita con le ovette lasciate raffreddare e i tocchetti di pancetta.

Uova di quaglia con crescione e pancetta

Barchette con caprino e salsa verde

Barchette con caprino e salsa verde

Persone: **8** Tempo: **25'**

2 caprini stagionati g 240 - aceto di vino bianco g 50 - zucchina g 50 - 8 fettine di lardo - una baguette - insalatina mista di stagione - prezzemolo - burro - olio extravergine - sale - pepe

Ricavate dalla baguette 4 tranci lunghi cm 5-6, divideteli in due e svuotateli della mollica ottenendo così delle barchette. Spennellatele di burro fuso e infornatele a 180 °C per 5'. Dividete i caprini in 8 rocchetti, avvolgeteli nelle fettine di lardo e infornateli su una placca foderata di carta da forno a 200 °C per 2-3'. Adagiate i rocchetti sulle barchette e disponetele nei piatti con l'insalatina mista (noi abbiamo usato rucola, radicchio verde e radicchio rosso). Frullate l'aceto con g 50 di olio, un ciuffo di prezzemolo sminuzzato, la zucchina a tocchetti, sale e pepe (salsa verde). Fatene cadere qualche goccia su ogni barchetta e servite subito.

Insalata di cicorino, uova e crostini

per vegetariani

Insalata di cicorino, uova e crostini

Persone: **4** Tempo: **30'**

cicorino verde e rosso g 200 - mais lessato g 140 - yogurt g 125 - una fetta di pane pugliese g 100 - germogli misti g 30 - 5 uova - grana grattugiato - finocchietto - latte - olio extravergine e per friggere - sale - pepe nero in grani

Rassodate e sgusciate 4 uova. Bagnate la fetta di pane con il latte mescolato con un pizzico di sale, un cucchiaio di grana e un pizzico di finocchietto tritato; rigiratela per imbibirla bene, scolatela, passatela nel quinto uovo sbattuto e friggetela in padella con abbondante olio, facendola dorare su entrambi i lati. Scolate la fetta su carta da cucina e spezzettatela grossolanamente. Insaporite lo yogurt con un cucchiaio di olio, un pizzico di sale e una macinata di pepe. Mescolate il cicorino con il mais e le uova tagliate in spicchi; completate con il pane spezzettato e i germogli; condite con lo yogurt solo prima di servire.

Cheesecake con zucchine novelle

Persone: **4** Tempo: **40' +**

ricotta g 250 - zucchine novelle col fiore g 200 - panna fresca g 100 - grissini g 80 - burro g 60 - gelatina in fogli g 5 - 16 olive verdi snocciolate - curry medio - aglio - olio extravergine - sale

Mettete la gelatina in ammollo in acqua fredda. Lavorate la ricotta con g 80 di panna parzialmente montata e salate. Strizzate la gelatina ammollata, scioglietela nella panna rimasta, riscaldata, poi unite tutto alla ricotta. Sbriciolate grossolanamente i grissini, mescolateli con il burro fuso, freddo. Distribuite i grissini, livellandoli e compattandoli, sul fondo di uno stampo quadrato (lato cm 18, h cm 3), foderato di carta da forno, versatevi la ricotta, livellatela con il dorso del cucchiaio e mettete in frigorifero a rapprendere per 3 ore. Staccate i fiori, eliminate il pistillo e tagliateli a pezzetti, tagliate anche le zucchinette a rondelle spesse un paio di mm. Saltatele in padella a fuoco vivo con uno spicchio di aglio con la buccia e mezzo cucchiaio di olio, salate e cuocete per 2' poi unite i fiori e proseguite la cottura per un altro minuto. Versate le verdure in una ciotola, eliminate l'aglio, mescolatele con un cucchiaio di olio, un cucchiaino di curry e ancora un pizzico di sale. Tagliate a fettine le olive e aggiungetele alle zucchine, coprite e lasciate insaporire. Togliete dal frigo la cheesecake quando si sarà indurita, sformatela e completatela con le zucchine.

Cheesecake
con zucchine novelle

Nido verde con tofu fritto

Insalata con primo sale

per vegetariani

Nido verde con tofu fritto

Persone: **6** Tempo: **15'**

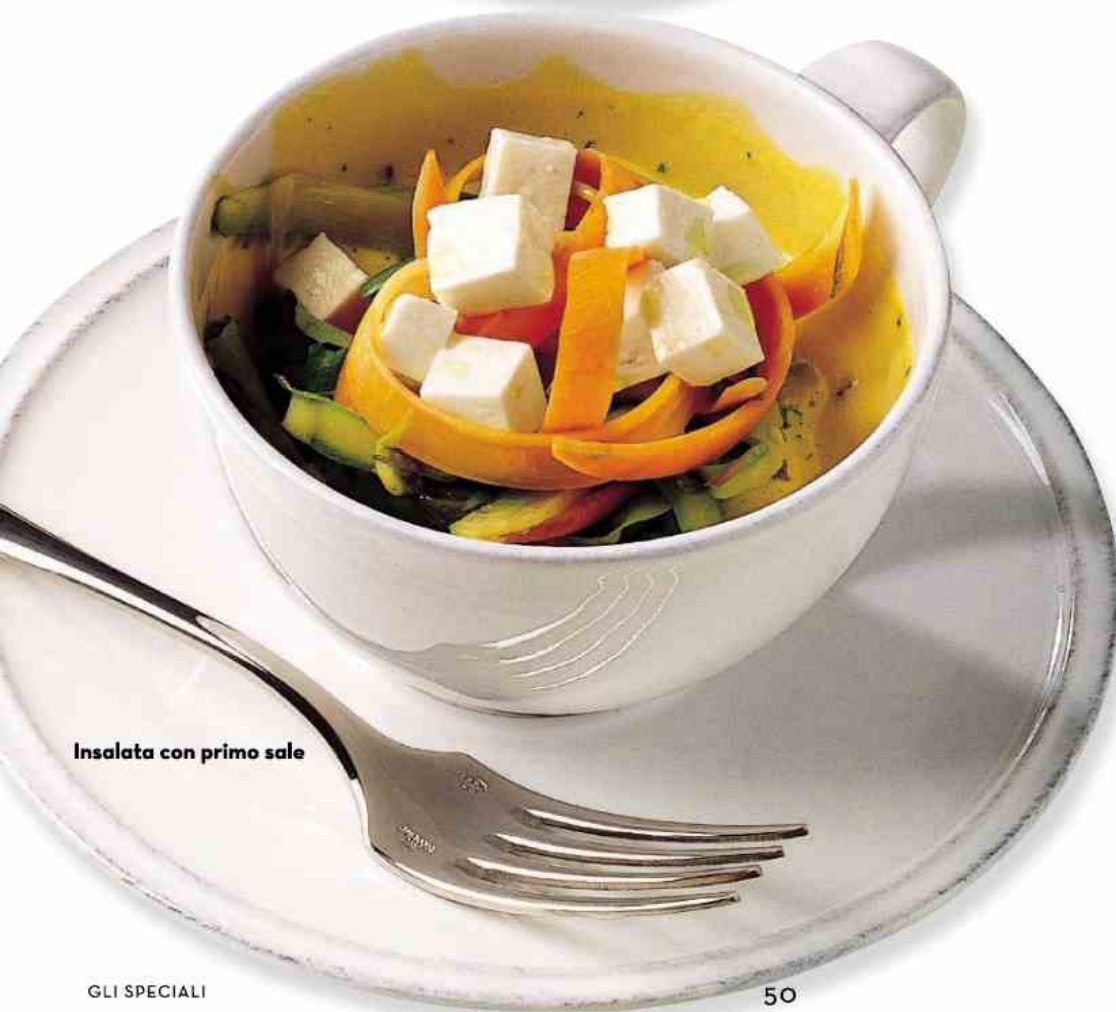
tofu g 300 - insalatina verde g 250 - salsa di soia - limone - olio extravergine - sale

Tagliate il tofu a dadi di cm 2 di lato. Scaldate un dito d'olio in una padella antiaderente e friggetevi i dadi di tofu. Eliminate l'olio e, nella stessa padella, condite il tofu con un cucchiaio di salsa di soia, saltateli in questo fondo e deponeteli su un letto di insalatina verde, condita con olio, sale e succo di limone.

Insalata con primo sale

Persone: **6** Tempo: **40'**

formaggio primo sale g 120 - 2 asparagi g 90 - carota g 50 - lattughini misti mondati g 50 - burro chiarificato g 50 - vino bianco g 50 - 2 tuorli - 1/2 scalogno - aceto - dragoncello - prezzemolo - olio extravergine - sale

Tagliate la carota a striscioline sottili e mettetele a bagno in acqua ghiacciata. Mondate gli asparagi, tagliateli a metà per il lungo e quindi a striscioline. Saltateli poi in padella con un cucchiaio di olio a fuoco vivo per 1' e teneteli da parte. Portate a bollore in una casseruola il vino bianco con g 50 di acqua, lo scalogno a rondelline, un cucchiaio di aceto, sale e dragoncello. Fate restringere il liquido di circa metà, quindi versatelo sui tuorli, già sbattuti in una ciotola; quindi portatela in un bagnomaria caldo, ma non bollente, e montate i tuorli con le fruste elettriche, fino a ottenere una salsa cremosa, poi togliete dal fuoco e unite il burro chiarificato fuso, versandolo a filo e sempre montando con le fruste elettriche. Alla fine aggiungete un trito di dragoncello e prezzemolo (salsa). Scolate le carote, mescolatele con i lattughini e gli asparagi. Completate con il primo sale a cubetti e la salsa.

idee e suggerimenti per l'orto in piccoli spazi

Fragole nel tuo terrazzo... come ?

Le fragole sono il frutto di stagione più goloso di tutti e sono l'ideale per un vostro piccolo orto in terrazzo!
Il periodo migliore per trapiantarle è indubbiamente la primavera. Procuratevi delle piantine di fragole e dei vasi lunghi in cui trapiantare più piantine oppure optate per tanti piccoli vasi per ogni una singola pianta. Assicuratevi però che i vasi abbiano dei fori che permettano al terreno di drenare gli eccessi di acqua. La procedura migliore per il trapianto è fare delle buche della larghezza delle piantine e posizionare una pianta ogni 20-25 cm di distanza. Appena finito il trapianto annaffiate. Attenzione le fragole amano il sole, ma, se troppo forte, potrebbe bruciare le foglie! Meglio quindi posizionare i vasi in una zona luminosa e lontano dai raggi diretti. Ricordate inoltre che le fragole devono essere annaffiate regolarmente, facendo attenzione soprattutto nei periodi caldi, che il terreno sia sempre umido (il momento migliore per annaffiare le fragole è il mattino presto).

E poi... subito in cucina!

Photo © E. Mazzonetto - www.elisabettamazzonetto.it

TEMPO DI ESECUZIONE DAI 30 AI 45 MINUTI

PREPARAZIONE:

Scaldare l'olio in un tegame e far rosolare la cipolla tritata finemente. A doratura della cipolla aggiungere il riso e farlo saltare per 2-3 minuti. Mescolare e aggiungere il vino bianco (fatelo assorbire completamente), poi versare lentamente il brodo di verdura, che deve mantenere una temperatura calda man mano che il riso lo assorbe e continuare a mescolare. A metà cottura aggiungere 200 g di fragole precedentemente lavate, pulite e tagliate; con le rimanenti fare una purea che contribuirà a dare il colore al risotto. Al termine della cottura aggiungere il burro, la panna, il sale e il pepe (miscelati tra di loro) e buon appetito!

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

500 g di riso
350-450 g di Fragole mature
1 bicchiere di vino bianco secco
1 cipolla bianca
3 cucchiai grandi di panna da cucina
sale, pepe q.b.
3 cucchiai di olio extravergine
brodo di verdura

Primi

Le nuove linee guida di una sana alimentazione hanno recuperato il valore dietetico di pasta, riso & Co. Basta non eccedere nelle dosi, giocare sui giusti abbinamenti, ridurre i grassi

Crema variegata di fave, piselli e patate

Pasta con asparagi e broccoli

Crema variegata di fave, piselli e patate

Persone: **6** Tempo: **un'ora +**

***Panini:* farina g 650 - crescione mondato g 60 - pinoli g 60 - lievito di birra g 15 - olio extravergine - sale fino e grosso - farina per la spianatoia**
***Crema variegata:* brodo vegetale g 700 - patate sbucciate g 400 - fave sgranate g 300 - piselli sgranati g 300 - 2 cipollotti - olio extravergine - sale**

Panini: frullate il crescione con g 400 di acqua tiepida, g 10 di sale fino e il lievito. Unite g 20 di olio, impastate con la farina, coprite e lasciate lievitare per un'ora. Quindi rimpastate e incorporate i pinoli; dividete l'impasto in porzioni da g 100, modellatele in pagnottine e mettetele su un vassoio infarinato. Spennellatele di acqua tiepida, mettetele a lievitare per altri 30' nel forno (spento) a 50 °C. Infine spolverizzate i panini di sale grosso e infornateli a 220 °C per 30', poi lasciateli intiepidire.
Crema variegata: durante la cottura dei panini tagliate a cubetti le patate e lessatele coperte a filo di acqua bollente salata. Scottate le fave e sbucciatele (se sono molto piccole e fresche, non sarà necessario). Stufate i cipollotti a rondelle con 2 cucchiai di olio, unite fave e piselli, lasciate insaporire, poi coprite con il brodo vegetale. Fate cuocere per 10', quindi frullate con tutto il brodo; se desiderate una crema molto liscia, passate il frullato al setaccio. Frullate anche le patate con il loro liquido. Versate nelle ciotole prima la crema di patate, poi quella di fave e piselli e date solo una mescolata per ottenere un effetto variegato. Servite la crema accompagnata dai panini al crescione.

Pasta con asparagi e broccoli

Persone: **4** Tempo: **30'**

asparagi g 350 - tripolini g 280 - broccoli g 120 - cipolla g 100 - 2 carciofi con il gambo - olio extravergine - sale - pepe

Mondate le verdure: staccate le cimette dei broccoli conservando i gambi; staccate le punte degli asparagi e conservate la parte verde dei gambi; eliminate le foglie esterne e le punte ai carciofi quindi divideteli in 4 ed eliminate anche il fieno interno, poi pulite i gambi eliminando la parte filamentosa. Tagliate tutti i gambi delle verdure a tocchetti e stufateli con la cipolla tritata e poco olio per 10' poi salate e pepate; frullateli ottenendo una crema. Portate a bollore una pentola di acqua, salatela e versatevi la pasta (tripolini), dopo 3' unite i carciofi a spicchietti, le punte di asparago tagliate in due per il lungo e le cimette dei broccoli. Cuocete per altri 5', poi scolate la pasta con le verdure e conditela con la crema ottenuta con i gambi e un filo d'olio crudo.

Cannelloni verdi con zucchine

Cannelloni verdi con zucchine

Persone: **6** Tempo: **un'ora +**

fagioli bianchi di Spagna lessati g 480 - zucchine g 300 - stracchino g 150 - semola di grano duro g 150 - farina bianca g 150 - spinaci g 60 - 2 uova - 2 scalogni - aglio - prezzemolo - parmigiano grattugiato - burro - olio extravergine - sale - pepe

Scottate gli spinaci in acqua bollente salata per 2-3' dal bollore. Scolateli e frullateli con g 50 della loro acqua di cottura. Impastate le farine con un uovo, gli spinaci frullati, un pizzico di sale e un cucchiaio di olio. Quando l'impasto sarà omogeneo, avvolgetelo nella pellicola e lasciatelo riposare per circa 30'. Frullate i fagioli, poi passateli al setaccio. Spuntate le zucchine, grattugiatele con la grattugia a fori grossi, saltatele in padella a fuoco vivo con 3 cucchiai di olio, uno scalogno affettato e un trito di prezzemolo e aglio. Mescolate le zucchine con la crema di fagioli, salate, pepate e amalgamate bene tutto, aggiungendo anche 2 cucchiai di parmigiano e un uovo (ripieno). Stendete la pasta in sfoglie sottili e tagliatele ottenendo 18 quadrati di cm 10 di lato. Scottateli in acqua bollente per mezzo minuto, fateli raffreddare in acqua fredda, poi scolateli. Disponeteli su un canovaccio, spolverizzateli con parmigiano, farciteli con il ripieno poi arrotolate i quadrati formando i cannelloni. Affettate uno scalogno, rosolatelo con una noce di burro poi aggiungete lo stracchino, 2 cucchiai di parmigiano e amalgamate per ottenere la salsa. Versatene un po' sul fondo di una pirofila, disponetevi i cannelloni, copriteli con la restante salsa, spolverizzate con il parmigiano e infornate a 190 °C per 15'.

Spaghetti al pesto aromatico

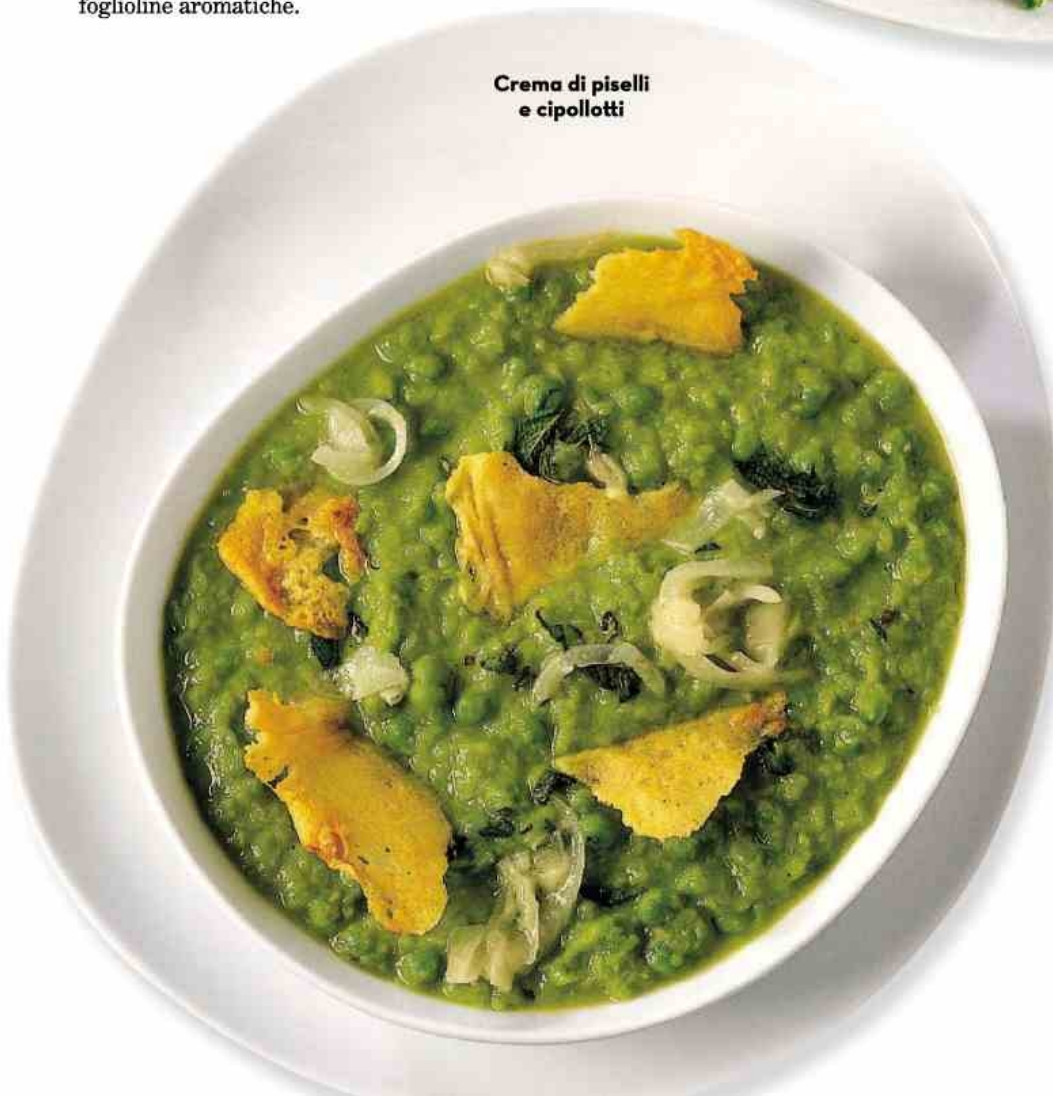
Persone: **6** Tempo: **25'**

spaghetti g 500 - 8 grossi asparagi - 3 gherigli di noce - cerfoglio - basilico - menta - maggiorana - olio extravergine - sale - pepe nero in grani

Frullate un ciuffettino di cerfoglio, uno di basilico, 4-5 foglie di menta, 3 rametti di maggiorana con le noci, g 100 di olio e sale ottenendo così il pesto aromatico. Lessate gli asparagi mondati per 6', quindi tagliateli a fettine per il lungo. Tuffate gli spaghetti in abbondante acqua salata al bollore, scolateli al dente e conditeli con il pesto, gli asparagi, un filo d'olio crudo e una generosa macinata di pepe. Serviteli subito decorando a piacere con foglioline aromatiche.

per cuochi alle prime armi

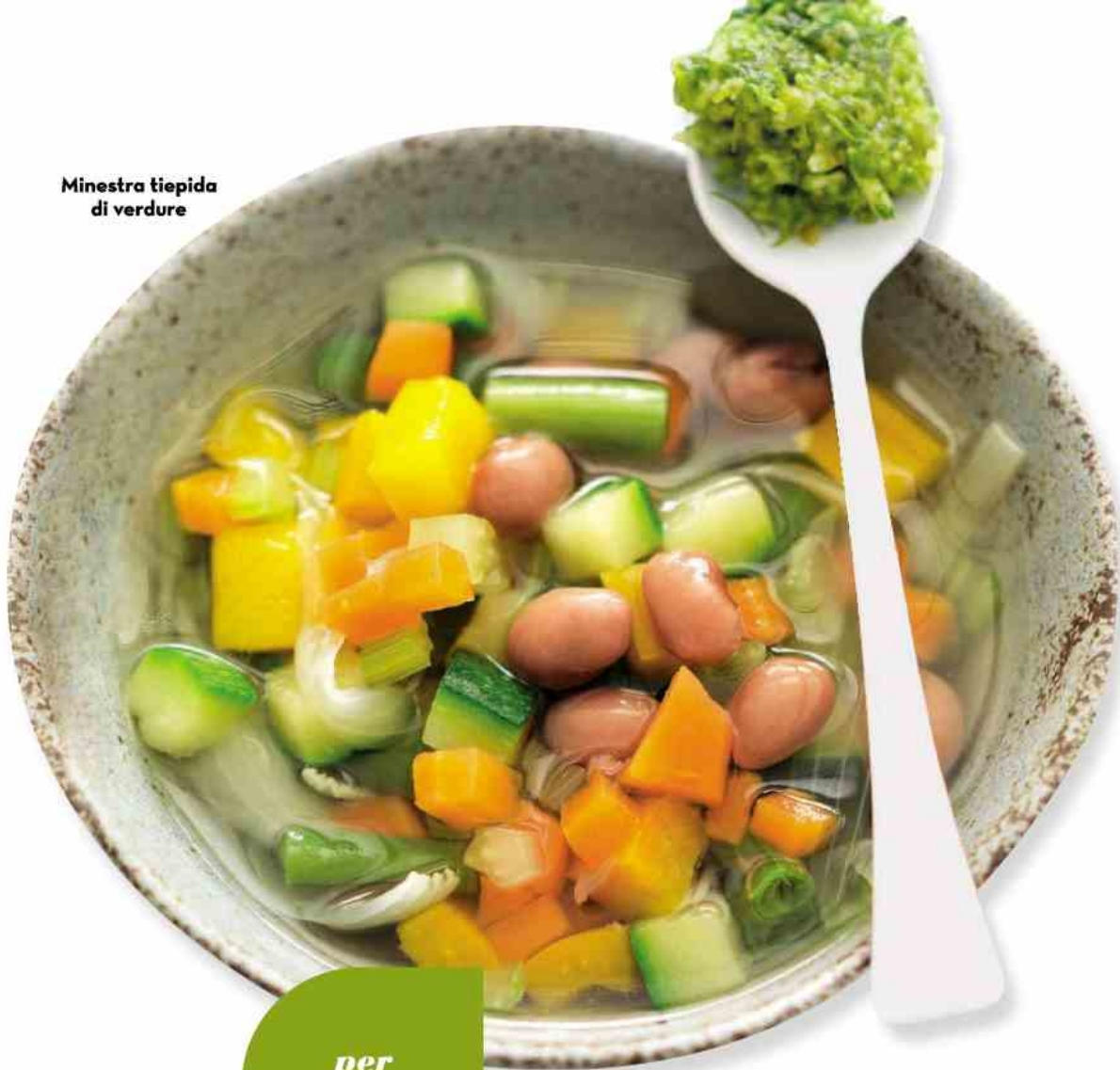
Spaghetti al pesto aromatico

Crema di piselli e cipollotti

Crema di piselli e cipollotti

Persone: **4** Tempo: **30'**

brodo vegetale g 750 - piselli sgranati g 450 - cipollotti puliti g 130 - grana grattugiato g 30 - menta - olio extravergine - sale - pepe

Affettate i cipollotti, stufateli con poco olio e g 100 di brodo. Dopo 3-4' toglietene metà e teneteli da parte. Unite ai cipollotti i piselli e il resto del brodo bollente. Cuocete per 15-20'. Distribuite in una padella antiaderente (Ø cm 20) il grana e portate sul fuoco; appena comincia a fondere, girate delicatamente la cialda e fatela diventare croccante. Frullate i piselli, unite un trito di menta, sale, pepe e i cipollotti tenuti da parte. Servite la crema con il grana croccante a scaglie e un filo di olio crudo.

Minestra tiepida di verdure

per vegetariani

Minestra tiepida di verdure

Persone: **6** Tempo: **40'**

zucchine g 180 - fagiolini g 150 - peperone giallo g 150 - fagioli borlotti lessati g 150 - carota g 100 - pecorino senese g 40 - nocciole tostate g 25 - 2 cipollotti medi - 2 gambi di sedano - erbe aromatiche (erba cipollina, maggiorana, timo) - prezzemolo - brodo vegetale - olio extravergine - sale

Spuntate le zucchine e i fagiolini. Pulite il peperone eliminando semi e filamenti. Raschiate la carota. Pulite i cipollotti. Eliminate i filamenti del sedano. Tagliate tutte le verdure a pezzetti di uguale misura. Fate bollire un litro e mezzo di brodo vegetale, tuffatevi le verdure e cuocetele per 10' dalla ripresa del bollore; quindi aggiungete i borlotti e cuocete per altri 5', poi spegnete e lasciate intiepidire la minestra. Frullate le erbe aromatiche con g 70 di olio, le nocciole, precedentemente pestate, e un pizzico di sale: dovrete ottenere un pesto non troppo omogeneo. Raccogliete il pesto in una ciotola e mescolatelo con il pecorino grattugiato. Servite la minestra di verdure tiepida, completandola con il pesto di erbe e nocciole.

Trenette con broccolo romano

Persone: **4** Tempo: **30'**

trenette g 300 - broccolo romano g 250 - cipolla g 200 - guanciale g 60 - aglio - capperi sotto sale - concentrato di pomodoro - prezzemolo tritato - grana grattugiato - formaggio ragusano - olio extravergine - sale

Riducete a cimette il broccolo romano, tuffatelo in acqua bollente e cuocetelo per circa 3' dalla ripresa del bollore. Tagliate intanto a pezzetti il guanciale e soffriggetelo in una padella con 2 cucchiai di olio e uno spicchio di aglio. Dopo 2' unite la cipolla a fette sottili, salate dopo 1' e coprite. Scolate il broccolo, togliendolo dalla pentola con una schiumarola, e unitelo direttamente nella padella con il guanciale; insaporitelo per 1', poi unite mezzo cucchiaio di capperi, ben sciacquati dal loro sale. Mescolate, spezzettando il broccolo. Bagnate con 2 cucchiai di concentrato di pomodoro diluiti in 2 mestoli di acqua di cottura del broccolo. Coprite e cuocete per 10-12', salando e completando alla fine con una cucchiaiata di prezzemolo tritato. Riportate a bollore l'acqua di cottura del broccolo, salatela leggermente e lessatevi le trenette. Scolatele al dente, conditele con il sugo di broccolo e olio crudo. Quando la pasta è nei piatti, completatela con un cucchiaio di grana e scaglie di ragusano (o altro formaggio saporito, come il provolone piccante o il pecorino).

Trenette
con broccolo romano

Spaghetti alla chitarra, cozze e asparagi

Trofie con salsa di spinaci e mandorle

Persone: **4** Tempo: **20'**

trofie fresche g 400 - spinaci novelli g 150 - ricotta g 150 - mandorle pelate g 85 - olio extravergine g 80 - succo di limone g 30 - scorza di limone - sale - pepe nero in grani

Mettete a lessare le trofie in abbondante acqua salata per circa 5 minuti. Frullate intanto le mandorle con l'olio, g 50 di acqua, il succo di limone, poi aggiungete gli spinaci crudi, risciacquati in più acque, frullando fino a ottenere una salsa cremosa. Al termine salatela. Scolate le trofie, conditele con la salsa di spinaci e completate con fiocchetti di ricotta lavorata con una grattugiata di scorza di limone e una generosa macinata di pepe.

piacerà anche ai bambini

Spaghetti alla chitarra, cozze e asparagi

Persone: **4** Tempo: **un'ora +**

cozze kg 1 - semola di grano duro g 200 - farina bianca g 100 - 8 asparagi - mezza cipolla - olio extravergine - sale - farina per la spianatoia

Mescolate la farina e la semola, lavoratele con g 200 di acqua; impastate fino a ottenere una pasta soda e liscia; avvolgetela nella pellicola e fatela riposare in frigo per 30'. Scaldate in una padella 2 cucchiai di olio, versatevi le cozze, ben lavate e raschiate, coprite e fatele aprire. Eliminate poi la valva vuota e filtrate il liquido formatosi attraverso un colino a maglia fine foderato con carta da cucina o cotone idrofilo. Pelate i gambi degli asparagi ed eliminate la parte finale fibrosa; tagliate i gambi a rondelle e le punte in due per il lungo. Stendete la pasta in una sfoglia dello spessore di mm 2 e ricavatene gli spaghetti con l'apposita chitarra. Distribuiteli allargati su una spianatoia abbondantemente infarinata. Affettate sottile la cipolla, rosolatela dolcemente in 2-3 cucchiai di olio, unite le rondelle di asparago, cuocetele per 3-4', poi bagnatele con l'acqua filtrata delle cozze. Aggiungete le punte, aggiustate di sale se necessario (l'acqua delle cozze è di solito piuttosto salata) e proseguite la cottura per 2-3' a fuoco vivo. Unite le cozze, mescolate e spegnete. Lessate gli spaghetti, scolateli non appena tornano a galla, saltateli velocemente nel sugo di asparagi e cozze e servite.

Sedanini
in salsa vegetale

Trofie con salsa di spinaci
e mandorle

Sedanini in salsa vegetale

Persone: **4** Tempo: **45'**

sedanini g 350 - fave sgranate g 250 - stracciatella (formaggio) g 120 - zucchina g 85 - asparagi g 75 - panna fresca g 60 - cipollotto g 50 - carota g 45 - 10 pomodorini ciliegia - menta - olio extravergine - sale

Spuntate appena il cipollotto, tagliatelo a rondelle e rosolatelo in una casseruola insieme alla carota tagliata in brunoise, con 2-3 cucchiai di olio, 2 mestoli di acqua e un pizzico di sale, per circa 2-3'. Tagliate la zucchina in piccola dadolata, dopo aver eliminato la parte interna con i semi. Tagliate a rondelle gli asparagi. Unite entrambi a cipollotto e carote, insaporiteli per 2', aggiungete la panna. Spegnete e frullate tutto, ottenendo una salsa fluida. Saltate i pomodorini tagliati a metà o in quattro in un'altra padella con un filo di olio e sale. Scottate le fave per 2-3' in acqua bollente, scolatele e sbucciatele. Lessate i sedanini e scolateli; saltateli nella padella con i pomodorini e versatevi la salsa. Serviteli con la stracciatella e completate con le fave e un filo di olio aromatizzato con qualche foglia di menta.

Crema di ceci
con asparagi e pecorino

Spaghettini in crema di fave e ragusano

per cuochi alle prime armi

Crema di ceci con asparagi e pecorino

Persone: **4** Tempo: **35'**

ceci lessati g 460 - pane toscano g 140 - pecorino mezzano g 140 - carota g 60 - 8 asparagi - uno scalogno - sedano - brodo vegetale - olio extravergine - sale

Portate a bollore i ceci in g 600 di brodo con lo scalogno a fettine, la carota a rondelle, un pezzetto di gambo di sedano e qualche foglia della parte apicale tritata. Cuocete per circa 6-7' dal bollore. Frullate tutto, aggiungendo altro brodo caldo, fino a ottenere una crema della giusta densità. Insaporite con un pizzico di sale. Mondate gli asparagi e ricavate le punte, lasciandole lunghe circa cm 7. Sezionatele a metà per il lungo, poi tagliatele in due. Saltatele in padella con un cucchiaio di olio e 2-3 cucchiai di acqua con un pizzichino di sale. Cuocetele per 2-3'. Tagliate a cubetti il pane, disponetelo su una teglietta e tostatelo in forno finché non diventa croccante. Conditelo poi con un filo di olio e sale. Servite la crema con il pane croccante, completate con il pecorino tagliato a dadini e guarnite con gli asparagi.

Spaghettini in crema di fave e ragusano

Persone: **4** Tempo: **30'**

spaghettini g 320 - Ragusano stagionato g 180 - fave fresche sgranate g 120 - un cipollotto - brodo vegetale - prezzemolo tritato - olio extravergine - sale - pepe

Lessate le fave, sbucciatele e rosolatele in padella con 3 cucchiai di olio, il cipollotto a rondelle, un pizzico di sale e 2 mestoli di brodo. Lasciate bollire per 5-6', poi frullate grossolanamente, aggiustate di sale e pepe e tenete in caldo (crema di fave). Lessate gli spaghettini al dente, scolateli e passateli direttamente in una padella dove avrete scaldato 3 cucchiai di olio con uno di prezzemolo tritato. Dopo 2' togliete dal fuoco e mantecate con g 150 di ragusano grattugiato. Distribuite sul fondo di ciascun piatto qualche cucchiaiata di crema di fave, unite gli spaghettini e completate con il resto del formaggio a filetti. Servite subito ben caldo.

per vegetariani

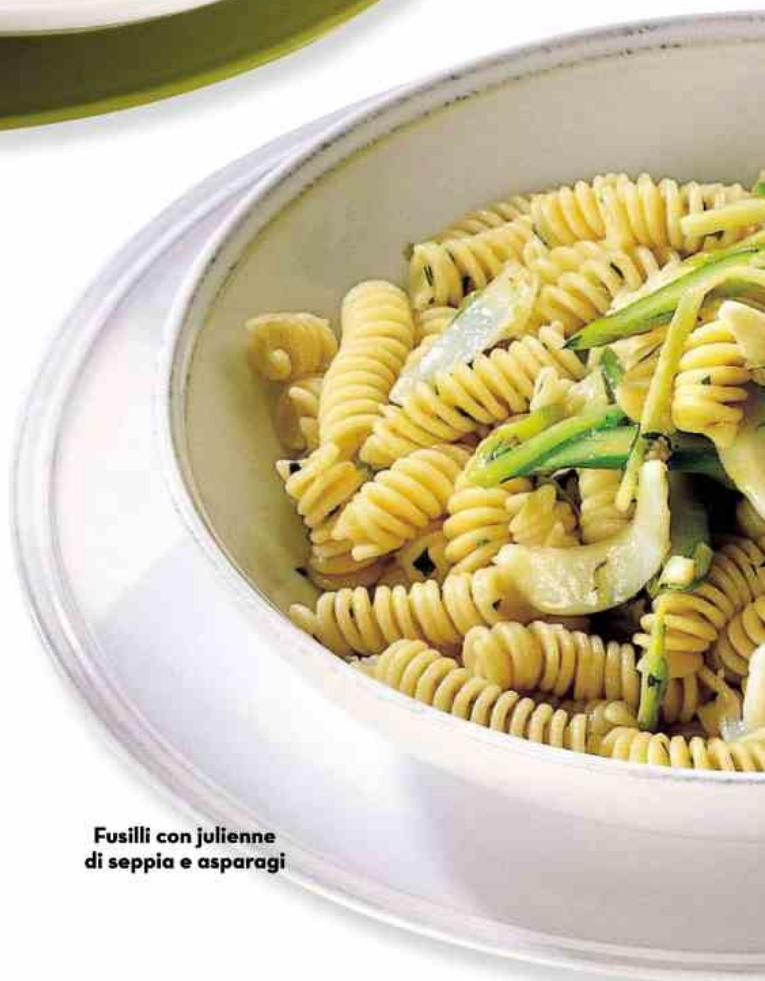
Risotto con asparagi e zabaione

Fusilli con julienne di seppia e asparagi

Risotto con asparagi e zabaione

Persone: **4** Tempo: **un'ora e 20'**

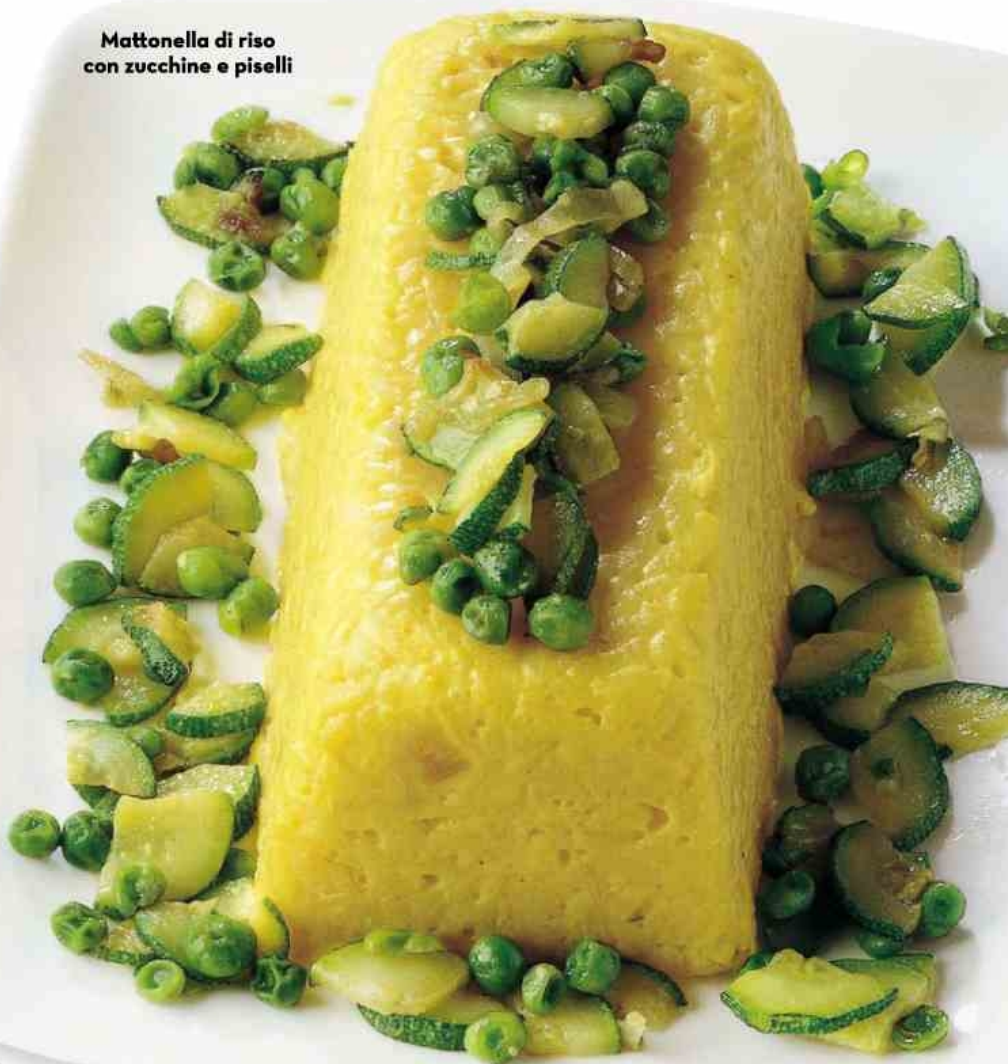
asparagi verdi g 800 - riso Vialone nano g 280 - 3 scalogni - 2 tuorli - una carota - alloro - burro - parmigiano grattugiato - vino bianco - olio extravergine - sale - pepe

Lessate gli asparagi mondati in abbondante acqua bollente per 10'. Scolateli e conservate l'acqua di cottura. In una casseruola portate a ebollizione litri 1,5 di acqua con una foglia di alloro, la carota e 2 scalogni a tocchi. Dopo 20' unite l'acqua di cottura degli asparagi e proseguite per altri 10' (brodo aromatico). In una ciotola posta in un bagnomaria caldo, ma non bollente, sbattete i tuorli con sale, pepe, un cucchiaio di parmigiano, un cucchiaio di vino bianco e mezzo mestolo di brodo aromatico fino a quando non otterrete una crema liscia: ci vorranno circa 10' (zabaione). Frullate i gambi degli asparagi (tenete da parte le punte) con un mestolo di brodo aromatico ottenendo una crema fluida, aggiustate di sale e pepe. In una casseruola rosolate uno scalogno a fettine con una foglia di alloro in 2 cucchiai di olio, unite il riso e tostatelo per meno di un minuto, poi sfumate con mezzo bicchiere di vino, salate, pepate, cuocete per 10' aggiungendo via via il brodo aromatico necessario, quindi unite le punte di asparago tenute da parte e terminate la cottura in 5-6', aggiungendo anche la crema fluida di asparagi. Mantecate con una noce di burro, parmigiano, distribuite nei piatti e completate con un cucchiaio di zabaione.

Fusilli con julienne di seppia e asparagi

Persone: **4** Tempo: **30'**

fusilli g 350 -
seppie pulite g 200 -
6 asparagi mondati -
prezzemolo - menta -
vino bianco -
olio extravergine - sale

Cuocete le seppie con g 300 di vino e coperte a filo di acqua per 7-8'. Scolatele e tagliatele a striscioline lunghe e sottili (julienne). Tagliate i gambi degli asparagi a filetti lunghi e le punte a fettine. Cuocete i fusilli in abbondante acqua bollente salata. Saltate gli asparagi in un velo di olio, salate, aggiungete le seppie, 2 mestoli di acqua di cottura della pasta e cuocete per 5'; quando il fondo di cottura si sarà asciugato, unite un ciuffo di prezzemolo tritato con 2 foglie di menta e saltatevi la pasta scolata al dente.

Mattonella di riso con zucchine e piselli

Mattonella di riso con zucchine e piselli

Persone: **4** Tempo: **45'**

riso Carnaroli g 300 -
zucchine g 300 -
piselli sgranati g 300 -
una cipolla -
una bustina di zafferano -
burro - brodo vegetale -
vino bianco -
olio extravergine - sale

Rosolate mezza cipolla tritata in un cucchiaio d'olio e una noce di burro. Tostatevi il riso, bagnatelo con il vino e portatelo a cottura aggiungendo un litro di brodo bollente versato a mestoli; alla fine, unite al risotto mezza bustina di zafferano e mantecatelo con un cucchiaio di burro. Pressatelo in uno stampo a mattonella rivestito di carta da forno e tenetelo da parte. Tritate il resto della cipolla, fatela appassire in 2 cucchiai d'olio e unite le zucchine a rondelle e i piselli. Salate e portate a cottura, coperto, per circa 20'. Nel frattempo, passate la mattonella in forno caldo a 180 °C per 15', sformatela e servitela guarnita con le verdure stufate.

per cuochi alle prime armi

Tortelli gialli con zucchine nel cartoccio

Tagliolini al limone e bruscandoli

Tortelli gialli con zucchine nel cartoccio

Persone: **6** Tempo: **un'ora +**

zucchine mondate g 480 - farina g 200 - scamorza affumicata g 130 - 4 uova - scalogno - una bustina di zafferano - grana grattugiato - basilico - un litro di latte - olio extravergine - sale - pepe - farina per la spianatoia

Fate la fontana con la farina, mettete al centro 3 tuorli e un uovo intero e stemperatevi lo zafferano, poi impastate unendo un pizzico di sale; alla fine avvolgete la pasta nella pellicola e fatela riposare per 30'. Ricavate da g 180 di zucchine 30 sottili nastri. Tagliate a dadini di mm 2 le zucchine restanti e fatele appassire in padella in un velo di olio per 6-7' con mezzo scalogno tritato, infine salatele, togliete la padella dal fuoco e unite la scamorza grattugiata a filetti; lasciate raffreddare (ripieno). Stendete la pasta a mm 2, ritagliatevi 24 quadrati di cm 8 e pennellateli con albume sbattuto, poi distribuite al centro di ciascuno un po' di ripieno, richiudeteli a triangolo, quindi congiungete due angoli (tortelli). Incollate con l'albume due fogli di carta da forno, pennellate di latte quello superiore e accomodate il doppio strato di carta da forno in una pirofilina, facendolo debordare. Ponete al centro 4 tortelli, 5 nastri di zucchina e alcune foglie di basilico, salate, pepate, spolverizzate di grana e bagnate con g 150 di latte (arricchirà il sapore e creerà vapore nel cartoccio). Chiudete il cartoccio con un altro foglio di carta da forno, arrotolandolo lungo il bordo. Preparate così altri 5 cartocci. Pennellateli di latte e infornateli a 180 °C per 15'.

Tagliolini al limone e bruscandoli

Persone: **4** Tempo: **30' +**

farina g 200 - bruscandoli (germogli di luppolo) oppure asparagi selvatici g 120 - pancetta tesa dolce g 50 - 12 tuorli freschissimi - 2 cipollotti - scorza di limone - pecorino semistagionato - olio extravergine - sale - pepe nero in grani

Impastate la farina con 8 tuorli e un pizzico di sale. L'umidità dei tuorli dovrebbe essere sufficiente per impastare ma, se fosse necessario, unite un cucchiaio di acqua. Avvolgete la pasta nella pellicola e fatela riposare in frigo per 30'. Stendetela allo spessore di mm 2 e lasciatela asciugare per 5-6', poi ricavatene i tagliolini. Mondate i bruscandoli, sbollentateli per 2-3', poi riduceteli in tocchetti e rosolateli in padella per 4-5' con poco olio, i cipollotti tagliati a rondelle, la pancetta ridotta a dadini e la scorza di limone a filetti. Lessate i tagliolini in abbondante acqua bollente salata e quando vengono a galla scolateli velocemente e trasferiteli nella padella con i bruscandoli e la pancetta. Saltateli per un minuto mescolando per farli insaporire bene nel condimento, quindi disponeteli nei piatti. Completate ciascun piatto con un tuorlo crudo, un'abbondante spolverata di pecorino grattugiato e una generosa macinata di pepe.

Paccheri all'astice
e cime di rapa

Crema di spinaci con gnocchi di semolino

Persone: **4** Tempo: **un'ora +**

spinaci mondati g 600 -
latte g 500 -
patate sbucciate g 400 -
semolino g 250 -
cipolla tritata g 200 -
rabarbaro g 160 -
zucchero g 30 -
grana grattugiato g 30 -
brodo vegetale -
olio extravergine - sale

Mondate il rabarbaro eliminando i filamenti più duri, tagliatelo a tocchetti e sbollentatelo per 3' in g 200 di acqua portata a bollore con lo zucchero. Spegnete il fuoco e lasciatelo intiepidire. Portate a bollore il latte con g 300 di acqua e un pizzico di sale, versatevi a pioggia il semolino mescolando con una frusta per non formare grumi e cuocete per 10', quindi aggiungete il grana. Versate il semolino su un foglio di carta da forno e arrotolatela in modo da formare un cilindro di cm 3 di diametro. Avvolgetelo con la carta, legatelo delicatamente e fatelo rassodare in frigo. Spezzettate con le mani gli spinaci, affettate le patate molto sottili. Stufate in poco olio la cipolla per un minuto, aggiungete spinaci e patate, mescolate per insaporire e coprite con un litro di brodo bollente, poi lasciate cuocere per 10'. Affettate il rotolo formando 12 dischetti che rosolerete 2' per lato in una padella antiaderente unta di olio. Frullate le verdure per ottenere una crema liscia e servitela con gli gnocchi di semolino e il rabarbaro scolato dal liquido di cottura.

Crema di spinaci
con gnocchi di semolino

Paccheri all'astice e cime di rapa

Persone: **6** Tempo: **45'**

2 astici kg 1 - cime di rapa mondate g 500 - paccheri g 350 - burro g 30 - aglio - peperoncino - olio extravergine - sale

Tuffate gli astici in acqua bollente e dalla ripresa del bollore cuoceteli per 4-5'. Scolateli, lasciateli intiepidire, spolpateli e tagliate a pezzetti la polpa ottenuta. Scaldate in padella 3 cucchiai di olio con uno spicchio di aglio tagliato a metà e un peperoncino. Aggiungete le cime di rapa, mescolate, bagnate con un mestolino scarso di acqua e lasciate appassire. Lessate nel frattempo i paccheri in acqua bollente salata: cuoceranno in circa 15'. Scolateli e metteteli di nuovo nella pentola di cottura, calda, con le cime di rapa, da cui avrete eliminato aglio e peperoncino; unite l'astice a pezzetti e il burro. Mantecate a fuoco vivo i paccheri per un paio di minuti e serviteli ben caldi.

Crespelle bicolori alla robiola

piacerà anche ai bambini

Crespelle bicolori alla robiola

Persone: **4** Tempo: **un'ora e 10'**

robiola fresca g 250 - latte g 250 - fave sbollentate e sbucciate g 140 - farina g 120 - spinaci novelli mondati g 70 - 4 pomodori ramati - 2 uova - un limone - timo limone - erba cipollina - finocchietto - maggiorana - parmigiano grattugiato - olio extravergine - sale - pepe

Scottate i pomodori per 1', sbucciateli, e ricavate g 150 di polpa a dadini. Uniteli alle fave, condite con g 30 di olio, pepe, maggiorana e la scorza grattugiata di mezzo limone; fate marinare per un'ora. Nel frattempo mescolate un uovo con g 60 di farina, g 125 di latte e sale (composto bianco); frullate l'altro uovo con gli spinaci, mescolatevi la farina e il latte rimasti, sale e pepe (composto verde). Ungete una padella antiaderente (Ø cm 17); versatevi il composto verde a chiazze; nei vuoti colate il composto bianco: dovrete ottenere una sottile crespella marmorizzata; preparatene altre 11, ungendo ogni volta la padella con carta da cucina intrisa di olio. Lavorate la robiola con timo limone, erba cipollina e finocchietto tritati, poi spalmatela sulle crespelle. Piegate ognuna in quattro, conditele con parmigiano, un filo di olio e infornatele a 200 °C per 10'; servitele con le fave e i pomodori marinati e salati all'ultimo minuto.

Risotto agli asparagi con salvia

Risotto agli asparagi con salvia

Persone: **4** Tempo: **30'**

riso Carnaroli g 280 - cipolla g 50 - grana grattugiato g 40 - 12 asparagi - 8 foglie di salvia - brodo vegetale - olio extravergine - sale

Mondate gli asparagi asportando la parte legnosa dei gambi con il pelapatate, poi tagliateli a rondelle lasciando intere le punte. Tritate la cipolla, stufatela in poco olio per un paio di minuti, poi aggiungete le rondelle di asparago, mescolate, unite il riso e cuocete il risotto unendo poco per volta circa un litro di brodo bollente; 5' prima di fine cottura (calcolate 16-17') aggiungete il sale e le punte di asparago. Tagliate a filettini le foglie di salvia e unitele al risotto ormai cotto, dopo averlo mantecato con il grana. Servite subito.

Spaghettoni verdi con pesto di zucchine

Persone: **6** Tempo: **un'ora e 30'**

semola di grano duro g 430 - zucchine novelle g 350 - zucchine medie g 300 - tofu g 200 - prezzemolo mondato g 50 - 6 fiori di zucchina - 2 limoni - maggiorana - olio extravergine - sale - pepe bianco

Frullate il prezzemolo con g 240 di acqua e un pizzico di sale. Passate il frullato al colino sottile per eliminare le fibre, versatelo su una fontana fatta con g 400 di semola; cominciate a intridere la semola, poco per volta, poi lavoratela fino a ottenere una pasta soda e omogenea. Avvolgetela nella pellicola e fatela riposare in frigo per circa 30'. Tagliate a metà per il lungo le zucchine novelle, mettetele in una teglia, salatele, ungetele di olio e infornatele a 180 °C per 30-35'. Sfornatele, lasciatele intiepidire e frullatele con g 80 di olio, il succo del limone, un pizzicone di foglie di maggiorana e g 30 di acqua, poi salate e pepate il pesto ottenuto. Tirate la pasta con la macchina, stendetela in sfoglie spesse mm 2 e tagliatela con la trafila da tagliolini. Spolverizzateli con la semola rimasta e lasciate che si asciughino mentre preparate il condimento. Passate alla mandolina le zucchine medie ottenendo degli "spaghetti". Saltateli in padella con 3 cucchiai di olio a fuoco vivo finché non saranno appassiti, ma ancora al dente; infine spegnete, salateli e aromatizzateli con foglioline di maggiorana e con la scorza grattugiata a filetti di mezzo limone. Lessate la pasta in abbondante acqua salata, saltatela con gli spaghetti di zucchina e i fiori di zucchina spezzettati. Condite infine con il pesto e il tofu tagliato a filetti. Servite subito.

Spaghettoni verdi
con pesto di zucchine

Zuppetta di rabarbaro

Mazzetti di ziti

Zuppetta di rabarbaro

Persone: **8** Tempo: **50'**

5 gambi di rabarbaro g 700 - 12 asparagi g 250 - spinaci novelli mondati g 150 - fave sgranate g 120 - panna g 50 - scalogno g 50 - 8 fettine di pane tostate - un uovo - zucchero - burro - timo - olio extravergine - sale - pepe

Sbollentate per 1' le fave, sbucciatele e frullatele con l'uovo, la panna, un pizzicone di sale, pepe e timo sminuzzato. Imburrate 8 stampini (Ø cm 3, h cm 3,5), distribuitevi le fave frullate e cuoceteli in forno a bagnomaria a 200 °C per 20-25' (sformatini). Tagliate 4 gambi di rabarbaro a rondelle e cuoceteli per 10' in g 500 di acqua con lo scalogno a fettine, g 50 di olio, mezzo cucchiaio di zucchero, sale e pepe. Frullateli con il mixer a immersione aggiungendo un mestolo di acqua (zuppetta). Pulite gli asparagi, pareggiateli al fondo, divideteli a metà e tagliateli per il lungo. Cuoceteli in una padella con un mestolo di acqua, un pizzico di sale e g 10 di burro per un minuto dall'ebollizione, poi toglieteli e fatene 8 mazzetti utilizzando tre mezzi gambi e tre mezze punte per ognuno e legandoli con un nastro di rabarbaro ricavato dal gambo crudo con un pelapatate. Aggiungete 3-4 cucchiai di acqua al fondo di cottura degli asparagi e scottatevi per un minuto gli spinaci. Distribuite la zuppetta nei piatti con uno sformatino di fave, un mazzetto di asparagi, un nido di spinaci, il pane tostato e condite a piacere con un filo d'olio crudo.

Mazzetti di ziti

Persone: **6** Tempo: **50'**

filetti di pomodoro g 400 - ziti g 250 - carote g 120 - zucchine g 120 - asparagi mondati g 120 - erba cipollina - maggiorana - timo - grana grattugiato - aglio - prezzemolo - burro - olio extravergine - sale

In una casseruola cuocete per 25' i filetti di pomodoro con g 20 di olio, timo, maggiorana, sale e g 100 di acqua (salsa). Riducete le verdure a bastoncini (cm 7-8) e rosolatele con g 20 di burro, g 20 di olio e uno spicchio di aglio per 4-5'. Lessate gli ziti, scolateli al dente e ungeteli di olio. Divideteli in segmenti lunghi come i bastoncini di verdura. Saltate in padella gli ziti con le verdure per 2-3' e unite g 30 di grana e un cucchiaino di prezzemolo tritato. Fate 18 mazzetti con circa 5-6 ziti e altrettanti bastoncini di verdura. Legate ognuno con 2 fili di erba cipollina, disponeteli in una pirofila e scaldateli in forno. Servite 3 mazzetti a testa con la salsa di pomodoro decorando a piacere.

Crema di lattuga con mozzarella

piacerà anche ai bambini

Crema di lattuga con mozzarella

Persone: **4** Tempo: **30'**

lattuga pulita g 600 - patata sbucciata g 200 - mozzarella di bufala g 150 - cipolla g 120 - pinoli g 20 - uvetta g 20 - olio extravergine - sale

Tagliate a dadi la mozzarella e mettetela in frigo, in una ciotola, perché espella l'acqua. Fate ammorbidire l'uvetta in acqua tiepida. Tostate velocemente in padella antiaderente i pinoli. Affettate la cipolla e rosolatela con poco olio, aggiungete la patata grattugiata e lasciate cuocere per 8-10'. Unite la lattuga a pezzetti e fatela appassire 2'. Salate e frullate il tutto. Scolate la mozzarella e l'uvetta. Versate la crema di lattuga nei piatti, completate con la mozzarella, l'uvetta, i pinoli e un filo d'olio crudo.

Tagliatelle di ceci con barba di frate

Tagliatelle di ceci con barba di frate

Persone: **4** Tempo: **40' +**

Tagliatelle: farina bianca g 100 - farina di ceci g 50 - farina di grano duro g 50 - 3 tuorli - un uovo - sale
Condimento: barba di frate lessata g 200 - trito aromatico (maggiorana, erba cipollina, prezzemolo, timo) - olio extravergine

Tagliatelle: impastate le 3 farine con l'uovo, i tuorli, un cucchiaio di acqua e sale. Lavorate a lungo, poi fate una palla e lasciatela riposare in frigo per 30' nella pellicola. Stendete la pasta a mm 1-2 di spessore per ottenere le tagliatelle. Portate a bollore abbondante acqua salata e lessatevi la pasta.
Condimento: soffriggete per 3' in 4 cucchiaiate di olio un cucchiaio di trito aromatico con la barba di frate tagliuzzata, bagnate con un mestolino di acqua della pasta e unitevi quest'ultima scolata al dente. Saltate le tagliatelle a fuoco vivo per farle insaporire.

Secondi di pesce

Mari e laghi ci offrono un patrimonio ittico ricchissimo che trova nelle verdure l'accompagnamento ideale. Proteine nobili più un concentrato di vitamine: non c'è nulla di meglio

Julienne di seppia con spaghetti vegetali

Tortino di branzino
e zucchine

Julienne di seppia con spaghetti vegetali

Persone: **4** Tempo: **un'ora +**

2 seppie pulite g 350 - 2 carote g 200 - 4 asparagi g 200 - una zucchina g 200 - 12 gamberetti g 200 - lattughini misti g 165 - germogli di ravanello - rucola - prezzemolo - basilico - capperi sotto sale - scalogno - olio extravergine - sale - pepe bianco in grani

Tagliate a "spaghetti" la zucchina con la mandolina; raccoglietela in una ciotola, salatela leggermente e lasciatela a fare acqua per circa 30'. Mettete le seppie in una casseruola coperte di acqua e cuocetele per 10-12' dal levarsi del bollore. Fatele raffreddare, poi tagliate i corpi a julienne (i ciuffi potrete utilizzarli se desiderate porzioni più sostanziose, mescolati con l'insalata). Conditele con un filo di olio, un pizzico di sale e una macinata di pepe. Pelate le carote e lessatele intere per circa 6-7' dal bollore, poi fatele raffreddare in acqua fredda, quindi tagliatele a "spaghetti" con la mandolina. Tagliate gli asparagi a julienne e cuoceteli in una padella con poca acqua, spegnendo dopo poco meno di un minuto dal levarsi del bollore. Sgusciate i gamberetti lasciando solo la coda, poi saltateli in un filo d'olio per 1-2'. Frullate qualche foglia di rucola con un ciuffetto di prezzemolo, 2 foglie di basilico, 4 capperi dissalati, qualche foglia di lattughini misti, una rondella di scalogno, un pizzico di sale, g 40 di acqua e g 35 di olio, fino a ottenere una salsa verde. Strizzate delicatamente le zucchine, ormai spurgate, e mescolatele con le carote e gli asparagi. Distribuite nei piatti i lattughini rimasti, disponete al centro una forchettata di spaghetti di verdure, con un ciuffo di germogli sulla sommità. Guarnite con la julienne di seppia, i gamberetti e servite con la salsa verde a parte.

Tortino di branzino e zucchine

Persone: **4** Tempo: **15' +**

carpaccio di branzino g 400 - zucchine novelle g 120 - maggiorana fresca - finocchietto selvatico - olio extravergine - sale - pepe

Tagliate le zucchine a fettine sottili e conditele con un cucchiaio di olio, pepe e un cucchiaio di erbe aromatiche tritate fini; lasciatele marinare per circa 15-20', salandole solo dopo la marinatura. Su una placca coperta di carta da forno confezionate 4 tortini, alternando fettine di branzino e fettine di zucchina. Infornate a 200 °C per 3-4', sfornate, completate con un filo di olio e servite.

Pacchettini verdi di pescatrice

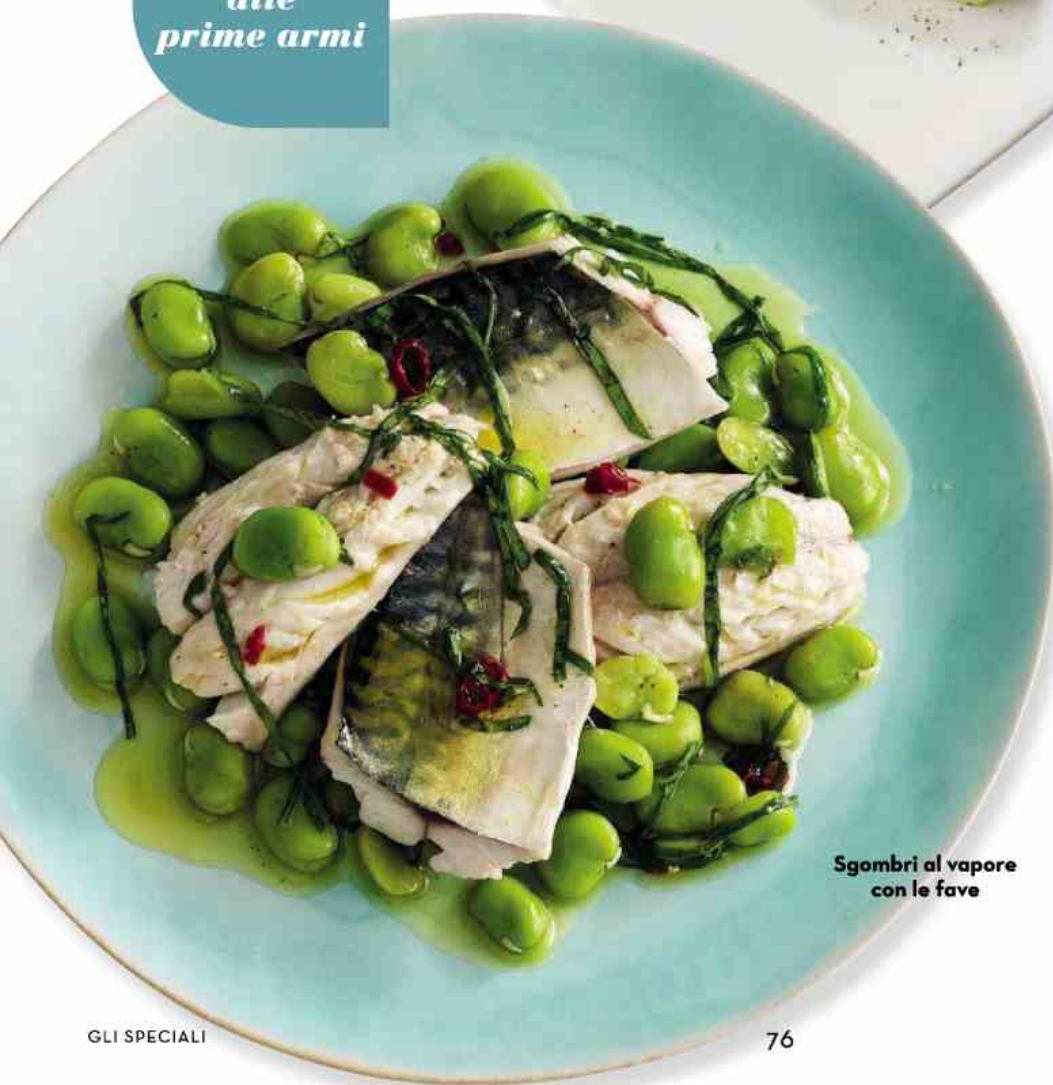
per cuochi alle prime armi

Sgombri al vapore con le fave

Persone: **4** Tempo: **30' +**

8 filetti di sgombro con la pelle - fave fresche sgranate g 100 - olio extravergine g 60 - basilico - aglio - peperoncino - sale - pepe bianco in grani

Scottate le fave e sbucciatele. Tagliate a filettini una decina di foglie di basilico e mettetele in infusione nell'olio con un pizzico di sale, una macinata di pepe, un pezzetto di peperoncino tritato, uno spicchio di aglio schiacciato e unitevi le fave. Lasciate in infusione almeno mezz'ora, poi eliminate l'aglio. Cuocete a vapore i filetti di sgombro, tagliati in due, e serviteli conditi con l'olio aromatico e accompagnati con le fave. Gli sgombri sono ricchissimi di omega 3, che li rendono particolarmente indicati nelle diete cardioprotettive.

Sgombri al vapore con le fave

Pacchettini verdi di pescatrice

Persone: **4** Tempo: **45'**

filetti di rana pescatrice g 600 - porri g 400 - prezzemolo g 100 - pangrattato g 50 - burro g 50 - grana grattugiato g 10 - mezzo albume - olio extravergine - sale - pepe

Mondate i porri e riduceteli in nastri, sbollentateli per 2-3' in acqua bollente salata. Scolateli, asciugateli con carta da cucina e distendeteli su un vassoio. Ricavate dai filetti di pescatrice 16 dadi (lato cm 4) e fasciateli con i nastri di porro. Chiudete i nastri con uno stuzzicadenti. Condite i porri avanzati con olio, sale e pepe. Nel bicchiere del mixer raccogliete il pangrattato, il prezzemolo tritato, il burro morbido, l'albume, il grana, sale e pepe. Frullate ottenendo un composto; stendetelo su un foglio di carta da forno, copritelo con un secondo foglio e stendetelo con il matterello a mm 2-3 di spessore. Ritagliatevi 16 quadrati di cm 4 di lato ("sfoglia verde"). Disponete i pacchettini di pescatrice su una placca foderata di carta da forno con uno dei 2 lati liberi verso l'alto, adagiate sopra ciascun dado un quadrato di "sfoglia verde" e passate al grill per 10-12'. Sfornate i pacchettini e servitene 4 a testa sui nastri di porro conditi.

Involtini di spada farciti di asparagi

Persone: **6** Tempo: **50'**

12 fette di pesce spada molto sottili g 500 - asparagi mondati g 400 - barba di frate g 350 - erba cipollina - olio extravergine - sale

Lessate gli asparagi in acqua salata per 7-8'. Scolateli, tagliateli in listerelle sottili e rosolateli in padella per 2' con un cucchiaio di olio e 3 fili di erba cipollina tritati. Mondate con molta cura la barba di frate per eliminare i residui di terra; lessatela in acqua bollente per 8'. Scolatela conservando un mestolo di acqua di cottura e conditela con olio e sale. Dividete gli asparagi in 12 porzioni e distribuiteli su altrettante fette di spada, arrotolandole intorno agli asparagi a mo' di involtino. Disponete gli involtini su una placca foderata di carta da forno e unta di olio. Spolverizzate di sale e infornate a 200 °C per 6-7'. Frullate g 60 di barba di frate con g 60 di acqua di cottura, g 30 di olio e un pizzico di sale (salsa). Sfornate gli involtini, accomodateli nel piatto da portata e serviteli con il resto della barba di frate e con la salsa a parte.

Involtini di spada farciti di asparagi

Filetti di salmerino e verdure glassate

per cuochi alle prime armi

Filetti di salmerino e verdure glassate

Persone: **4** Tempo: **50'**

4 filetti di salmerino g 400 - piattoni verdi g 200 - carote mondate g 200 - burro g 60 - uno scalogno - salvia - brodo vegetale - sale - pepe

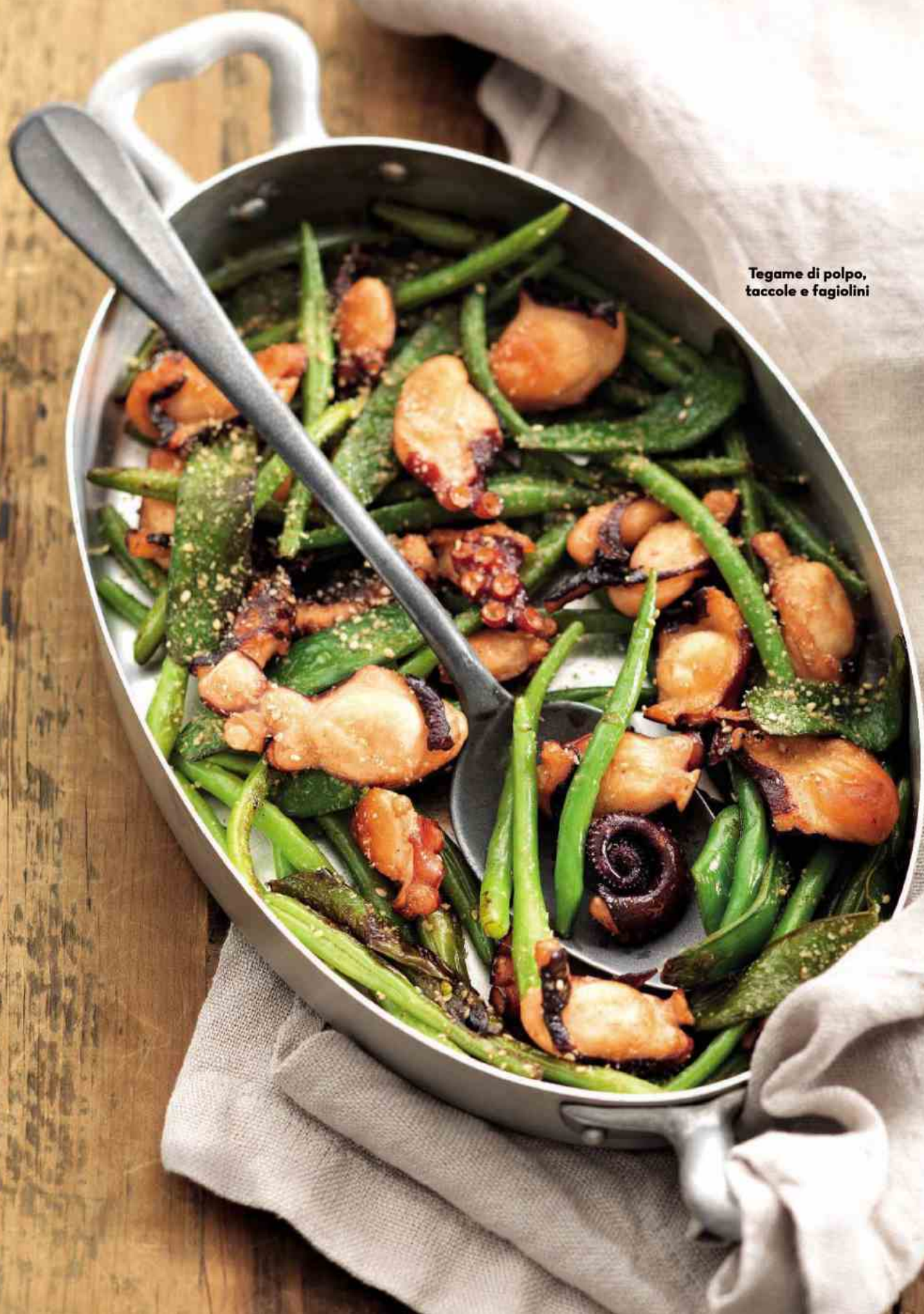
Tagliate ogni filetto in 3 tranci. Riducete le carote a fettine oblunghe; spuntate i piattoni e tagliateli a pezzetti lunghi circa come le carote. Sbucciate e affettate lo scalogno. Raccogliete a freddo in una casseruola lo scalogno, le carote e i piattoni, g 30 di burro, un mestolino di brodo vegetale e un pizzico di sale. Coprite e lasciate stufare a fuoco medio fino a che il brodo non sarà evaporato e le verdure non cominceranno a glassarsi nel burro. Fate spumeggiare in una padella il resto del burro con alcune foglie di salvia, rosolatevi i tranci di salmerino su entrambi i lati. Salateli, pepateli e serviteli con le verdure glassate.

Tegame di polpo, taccole e fagiolini

Persone: **4** Tempo: **45'**

un polpo kg 1,2 - fagiolini mondati g 400 - taccole mondate g 400 - vino bianco - aceto - gomasio - olio extravergine - sale

Tagliate i tentacoli del polpo a fette oblique spesse cm 1,5 e riducete la testa a striscioline. Sbianchitelo in acqua bollente e aceto (una tazzina per un litro di acqua) per 20'.
A parte, scottate insieme le taccole e i fagiolini per 2' dalla ripresa del bollore in acqua bollente salata. Mettete il polpo lessato in un tegame con 2 cucchiai di olio caldo, coprite e cuocete per 6-7' a fuoco vivo, quindi sfumate con il vino e lasciatelo ridurre. Unite quindi fagiolini e taccole e cuocete ancora per 6-7'; alla fine spolverate con gomasio e servite. Il gomasio è un condimento tipico della cucina asiatica a base di semi di sesamo tostati e ridotti in polvere mescolati con sale marino integrale; oltre alla versione semplice si trova anche aromatizzato con alghe. Si acquista nei negozi di alimenti biologici.

Tegame di polpo, taccole e fagiolini

Trota salmonata con taccole e cozze

Persone: **4** Tempo: **un'ora**

2 trote salmonate kg 1 - cozze kg 1 - taccole g 250 - uno scalogno - alloro - peperoncino fresco - maggiorana - farina - vino bianco - olio extravergine - sale

In una casseruola dai bordi alti raccogliete lo scalogno a fettine, 2 cucchiai di olio, una foglia di alloro, un peperoncino aperto a libro, g 50 di vino bianco e le cozze. Coprite e cuocete su fuoco vivo fino a quando le cozze non saranno aperte. Sgusciatele, filtrate il liquido di cottura attraverso il colino foderato con una garza poi immergetevi le cozze sgusciate. Lessate le taccole in acqua salata per 10'. Scolatele e insaporitele in padella con poco olio per 2-3'. Aggiustate di sale e tenete in caldo. Sfilettate le trote, tagliate i filetti in modo da ricavarne 8 grossi pezzi (ne servirete 2 a testa), quindi infarinateli. Rosolate i pezzi di trota in una padella con 2 cucchiai di olio 3-4' per lato. Toglieteli dalla padella, scolate l'olio di cottura e mettetevi le cozze sgusciate con il loro liquido. Fate prendere il bollore, unite la trota, dopo 2-3' spegnete e profumate con un ciuffo di maggiorana tritata. Distribuite le taccole calde nei piatti, adagiatevi sopra i pezzi di trota, le cozze, un ciuffo di maggiorana e servite subito.

Pescatrice al curry con riso e spinaci

per cuochi alle prime armi

Trota salmonata con taccole e cozze

Pescatrice al curry con riso e spinaci

Persone: **6** Tempo: **50' +**

filetto di rana pescatrice g 800 - spinaci novelli g 300 - riso Basmati g 200 - un gambo di sedano - una cipolla - uno scalogno - curry - finocchietto - alloro - prezzemolo - olio extravergine - sale

In una casseruola raccogliete il sedano a fettine, la cipolla a spicchi, un ciuffo di finocchietto, un cucchiaio di curry e un litro di acqua. Mescolate e poi, sempre a freddo, immergetevi il filetto di pescatrice a cui avrete fatto qualche incisione nella polpa perché si insaporisca bene. Il filetto deve essere coperto dal liquido, se fosse necessario, aggiungete altra acqua. Lasciate sobbollire coperto per 10-15'. Spegnete e fate raffreddare. Sciacquate il riso per 10' sotto l'acqua corrente, poi mettetelo in una casseruola con g 400 di acqua, una foglia di alloro e lo scalogno a fettine. Portate a ebollizione, coprite e dopo 6' spegnete. Lasciate riposare per 15-18', poi allargate il riso su un vassoio, sgranatelo e fatelo raffreddare. Saltate sulla fiamma vivace il riso in una padella con g 30 di olio per 2-3', poi salate, unite gli spinaci mondati, un ciuffo di prezzemolo tritato e dopo 2' spegnete. Distribuite nei piatti il riso saltato con gli spinaci e adagiatevi sopra la pescatrice a fette. Completate a piacere con una spolverata di curry prima di servire.

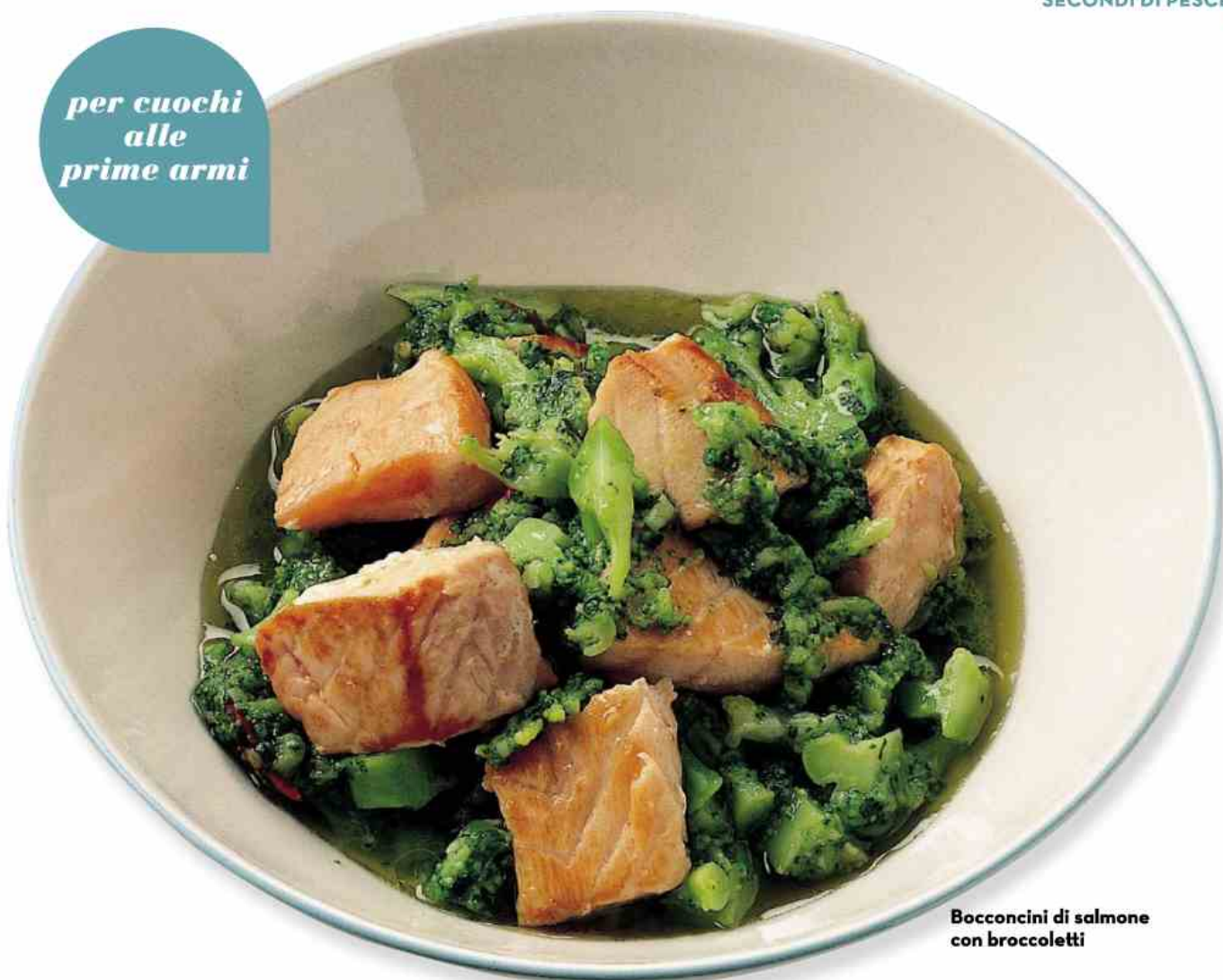
Persico con ribes, broccoletti e litchi

Persone: **4** Tempo: **20'**

filetti di persico g 500 - broccoletti g 200 - litchi sbucciati e snocciolati g 200 - ribes g 100 - olio extravergine g 30 - un' arancia rossa - sale

Dividete i broccoletti in cimette e scottateli a vapore per 5'. Sgranate il ribes e mescolatelo con i broccoletti e i litchi. Cuocete a vapore i filetti di persico, salateli e serviteli con la frutta e la verdura condendo con l'olio emulsionato con il succo di mezza arancia e un pizzico di sale. Questo piatto risulta molto magro e leggero, con un eccellente contenuto di proteine nobili.

Persico con ribes, broccoletti e litchi

Scaloppe di salmone
su vellutata di spinaci

Bocconcini di salmone con broccoletti

Scaloppe di salmone su vellutata di spinaci

Persone: **4** Tempo: **40'**

4 scaloppe di salmone g 600 - carote g 180 - porro mondato g 150 - spinaci lessati g 130 - burro g 50 - farina g 25 - brodo vegetale - noce moscata - sale

Pelate le carote e tagliatele a bastoncini. Riducete il porro a rondelle. Rosolate dolcemente per 5' le carote con g 25 di burro, poi unite i porri, coprite e stufate con il fuoco al minimo per 10-12'. Mescolate la farina con il burro rimasto e tostate il composto in una casseruola per pochi minuti, poi diluite il roux ottenuto con g 300 di brodo vegetale caldo, unite gli spinaci tritati e, dall'inizio del bollore, lasciate cuocere per 2'. Infine frullate, aggiustate di sale e aromatizzate con una grattata di noce moscata. Riportate sul fuoco e al bollore spegnete (vellutata di spinaci). Disponete le scaloppe di salmone in una casseruola in un unico strato, copritele a filo di brodo vegetale bollente e dal bollore, che dovrà essere molto leggero, cuocetele per 2'; infine spegnete, coprite e lasciatele riposare nel brodo per 5'. Scolate le scaloppe e servitele sulla vellutata di spinaci accompagnandole con le verdure ben calde.

Bocconcini di salmone con broccoletti

Persone: **4** Tempo: **25'**

filetto di salmone g 450 - broccoletti g 200 - pinoli g 20 - prezzemolo - aglio - peperoncino - olio extravergine - sale

Lessate i ciuffetti di broccoletti tuffandoli in acqua bollente e cuocendoli per 5' dalla ripresa del bollore, poi scolateli con la schiumarola, conservando l'acqua di cottura. Spellate il filetto di salmone e tagliatelo a cubetti di circa cm 2,5 di lato. Scottateli in una padella larga che li contenga in un unico strato; cuoceteli delicatamente con un pizzico di sale per circa 5', girandoli (bocconcini). Tritate un ciuffo di prezzemolo con un po' di peperoncino a piacere, un pezzetto di aglio a piacere e i pinoli; sminuzzate con il coltello i broccoletti; scaldate in una padella 4 cucchiai di olio, poi unitevi il trito di prezzemolo e i broccoletti. Insaporite per mezzo minuto a fuoco alto, muovendo sempre il contenuto della padella, salate, poi bagnate con un mestolo di acqua di cottura dei broccoletti, fate evaporare per 1' e spegnete. Servite i bocconcini di salmone con i broccoletti.

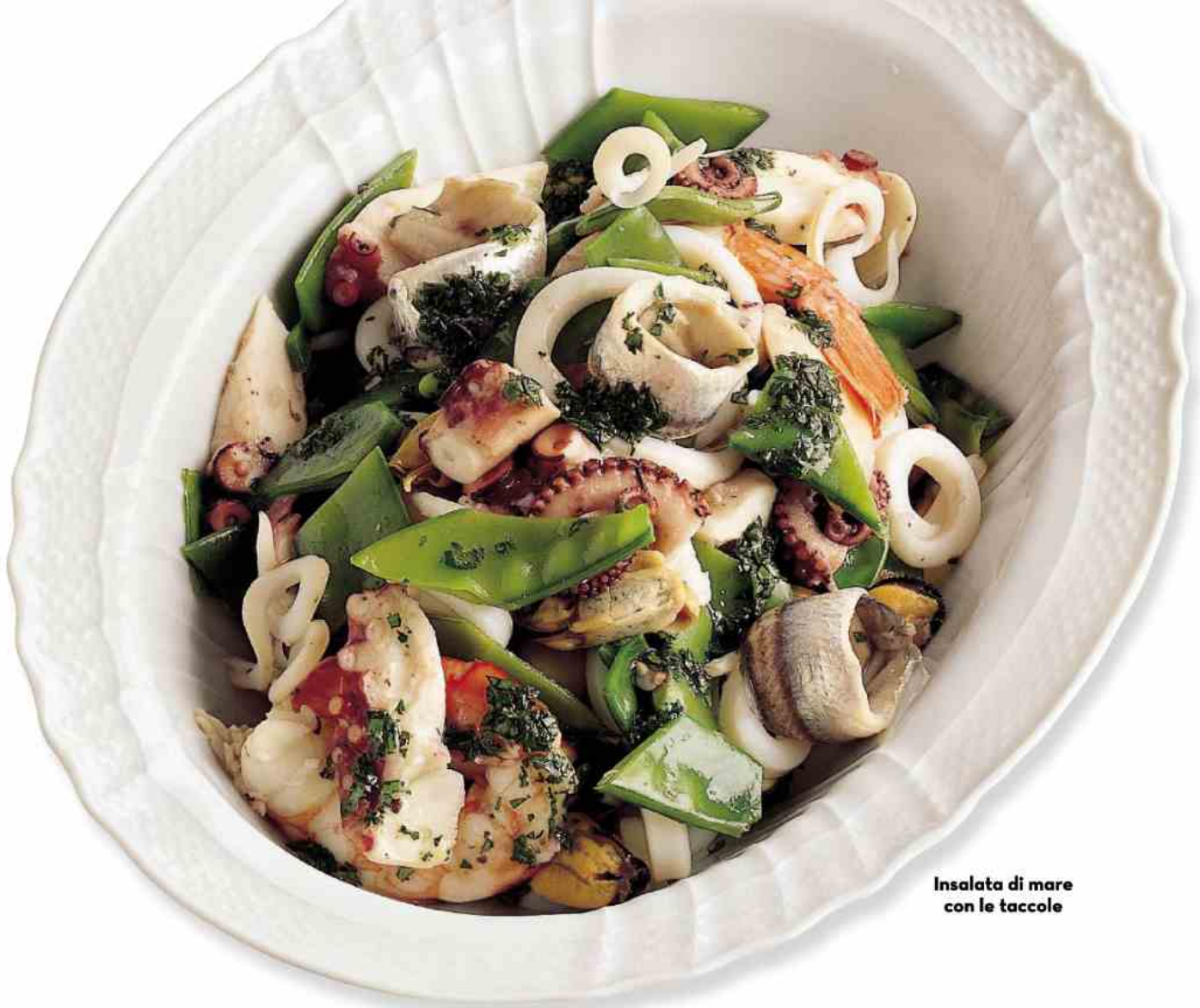
Merluzzo su salsa di lattuga

Persone: **4** Tempo: **40'**

filetto di merluzzo g 500 - panna fresca g 50 - 2 scalogni - un piccolo cespo di lattuga - un uovo - burro - aneto - brodo vegetale - prezzemolo - olio extravergine - sale - pepe

In una padella rosolate nell'olio uno scalogno a fettine, la lattuga sminuzzata e un po' di aneto. Dopo 3-4' frullate in crema con un mestolo di brodo, g 40 di olio, sale e pepe (salsa di lattuga). Rosolate uno scalogno in g 30 di burro; quando è color nocciola unitevi il merluzzo a tocchetti, pepate e cuocete per 5'. Aggiungetevi l'uovo sbattuto, strapazzatelo e dopo 2' spegnete. Continuate a mescolare, quindi unite la panna e g 10 di prezzemolo tritato. Con questo composto fate 12 quenelle usando due cucchiai. Coprite il fondo delle pirofile da porzione con la salsa di lattuga, mettete in ognuna 3 quenelle, infornate sotto il grill per 5-6', sfornate e servite subito.

Merluzzo su salsa di lattuga

Orata caramellata con asparagi

Insalata di mare con le taccole

Orata caramellata con asparagi

Persone: **4** Tempo: **45' +**

4 filetti di orata g 500 - asparagi g 400 - un baccello di vaniglia - zucchero - burro - olio di arachide - sale

Ricavate dall'interno del baccello di vaniglia i semini e lasciateli in infusione in g 10 di olio per almeno un'ora. Spolverizzate generosamente di sale i filetti di orata dalla parte della polpa. Fateli riposare per 10-12', quindi immergeteli in acqua e ghiaccio per 2-3': questa operazione serve a far uscire una parte dei liquidi dalla polpa, così, quando si procederà a caramellarne la superficie, si formerà una leggera crosticina e lo zucchero non si scioglierà. Sgocciolate i filetti e asciugateli. Mondate gli asparagi e cuoceteli a vapore per 15' circa. Rosolate in una padella rovente, con 2 cucchiai di olio, i filetti sul lato pelle per 3'. Foderate una placca di carta da forno e accomodatevi i filetti con la polpa rivolta verso l'alto, cospargeteli con g 20 di zucchero e passateli nel forno già caldo a 200 °C per 8', poi proseguite la cottura per 1' sotto il grill. Tagliate gli asparagi a fetta di salame e tenete da parte le punte. Rosolateli (tranne le punte) in padella con una noce di burro e un pizzico di sale per 2-3'. Accomodate i filetti di orata nei piatti, completateli con gli asparagi, le punte tenute da parte, l'olio alla vaniglia e servite.

Insalata di mare con le taccole

Persone: **6** Tempo: **un'ora +**

polpo g 800 - cozze g 500 - taccole g 250 - 12 alici sfilettate - 12 code di scampo sgusciate - 12 code di gamberone sgusciate - 3 calamaretti puliti - 3 limoni - vino bianco - prezzemolo - alloro - olio extravergine - sale - pepe

Mettete i filetti di alici in un recipiente con un ciuffo di prezzemolo, sale e pepe, coprite con il succo di 2 limoni e lasciate marinare per 20-25'. Lessate il polpo per 35', lasciatelo intiepidire, spellatelo e tagliatelo a tocchetti. Lessate le taccole in acqua con un filo di olio per 12', scolatele, fatele intiepidire e tagliatele a losanghe. Raccogliete le cozze in una casseruola con un filo di olio, un ciuffo di prezzemolo e g 80 di vino bianco. Portate su fuoco medio, coprite e quando saranno aperte (ci vorranno 6-8') spegnete e sgusciatele. Tagliate le sacche dei calamaretti in listerelle sottili, immergetele con i ciuffi per 1' nell'acqua bollente profumata con una foglia di alloro. Spegnete e dopo un minuto scolate. Lessate le code di scampo e di gamberone nell'acqua bollente per 20-30 secondi. Raccogliete tutti gli ingredienti in una ciotola e condite l'insalata con una citronnette fatta con 3 parti di olio, una di succo di limone, prezzemolo tritato e un pizzicone di sale.

Fritto di spada con zucchine e asparagi

piacerà anche ai bambini

Fritto di spada con zucchine e asparagi

Persone: **4** Tempo: **40' +**

8 asparagi g 350 - pesce spada g 250 - zucchine novelle g 240 - cipollotti g 150 - lattughino g 80 - semola di grano duro - dragoncello - limone - latte - olio extravergine e di semi per friggere - sale

Tagliate il pesce spada a bastoncini di cm 7-8, poi metteteli a bagno nel latte per almeno un'ora. Mondate gli asparagi e lessateli interi in acqua bollente per 3', scolateli e tagliateli a metà per il lungo. Mondate le zucchine e tagliatele a bastoncini. Tagliate a rondelle i cipollotti e metteteli in pentola coperti di acqua, con un cucchiaio di olio extravergine. Quando i cipollotti cominceranno a sfrigolare, perché l'acqua sarà evaporata lasciando solo il grasso, unite il lattughino mondato a pezzetti, un ciuffetto di dragoncello sminuzzato e un pizzico di scorza di limone grattugiata. Cuocete ancora finché l'acqua rilasciata dal lattughino non sarà evaporata (composta). Scolate i bastoncini di spada dal latte, infarinateli nella semola e friggeteli in olio di semi ben caldo, per circa 2-3', muovendoli sempre. Infarinate e friggete anche gli asparagi e le zucchine, per 2-3', e serviteli insieme al pesce, cospargendo di sale all'ultimo e accompagnando tutto con la composta.

Gamberi, calamari e asparagi nel cartoccio

Persone: **4** Tempo: **un'ora**

12 gamberi g 700- 8 calamari g 200 - 16 asparagi - brodo vegetale - albume - cerfoglio - olio extravergine - sale - pepe

Pulite i gamberi: staccate le teste e sgusciate le code lasciando la codina all'estremità. Ponete teste e gusci su una teglia coperta di carta da forno e infornate a 180 °C per 15', poi raccoglieteli in una casseruola, coprite con metà acqua e metà brodo e cuocete per 15' dal levarsi del bollore (fumetto). Pulite i calamari, lavateli e tamponateli con carta da cucina; tagliate le sacche per il lungo a striscioline e dividete a metà i tentacoli. Mondate gli asparagi e lessateli per 4-5'. Ritagliate in un foglio di carta da forno un ampio ovale, tagliuzzate il bordo a mo' di frangia e pennellatelo con albume sbattuto; ponetelo su una teglia, distribuite sul fondo foglioline di cerfoglio, 3 code di gambero aperte a libro, le striscioline di calamaro, 4 mezzi tentacoli, 4 asparagi a trancetti e condite con altro cerfoglio, sale, pepe, una cucchiaiata di fumetto e olio. Coprite con un altro ovale di carta da forno anch'esso sfrangiato e pennellato di albume lungo il bordo; sigillate bene il cartoccio, raccogliendo al centro le frange; preparate così altri 3 cartocci e infornateli a 180 °C per 15-17'.

Gamberi, calamari e asparagi nel cartoccio

Persico croccante
con salsa agli spinaci

Girelle di sogliola
al forno con verdure

Persico croccante con salsa agli spinaci

Persone: **4** Tempo: **30'**

filetti di pesce persico g 500 - mollica di pane integrale g 150 - olive taggiasche snocciolate g 100 - spinaci novelli g 50 - pinoli g 20 - 2-3 filetti di acciuga sott'olio - 2 uova - farina - zucchero - succo di un limone - olio extravergine e di semi per friggere - sale

Frullate g 70 di olio extravergine con gli spinaci mondati e lavati in più acque, i pinoli, i filetti di acciuga, il succo di limone e un pizzico di sale (salsa agli spinaci). Tagliate a pezzetti le olive, mettetele in una padella calda e continuate a saltarle per 5' smuovendole per tutto il tempo; poi spolverizzatele con un cucchiaio di zucchero, mescolate ancora finché quest'ultimo non si sarà sciolto, quindi allargatele su un foglio di carta da forno e lasciatele raffreddare. Devono diventare particolarmente croccanti e acquistare una nota dolce in piacevole contrasto con il loro naturale sapore amarognolo. Passate nella farina i filetti di pesce persico, immergeteli nelle uova sbattute e quindi passateli nella mollica frullata grossolanamente in modo che si rivestano in maniera uniforme. Scaldate in una padella 2 dita di olio di semi e friggetevi i filetti un paio di minuti per lato. Serviteli ben caldi con la salsa agli spinaci e le olive croccanti.

Girelle di sogliola al forno con verdure

Persone: **4** Tempo: **45' +**

12 filetti di sogliola g 500 - zucchine g 450 - peperone giallo g 400 - fagiolini g 200 - mollica g 50 - un cipollotto - maggiorana - aceto - olio extravergine - sale

Spuntate i fagiolini e lessateli in acqua bollente per 10-12'. Poi scolateli e tagliateli a rocchetti. Rosolate, in un tegame con 2-3 cucchiai di olio, il cipollotto privato del verde e tagliato a fettine. Dopo un minuto aggiungete il peperone tagliato a quadratini, cuocete per 2', poi unite le zucchine ridotte in cubetti; dopo altri 6-7' aggiungete i fagiolini; salate, profumate con qualche fogliolina di maggiorana, cuocete per ancora un minuto, quindi spegnete e lasciate raffreddare le verdure. Frullate la mollica e conditela con un cucchiaio di olio e uno di aceto. Poggiate i filetti sul piano di lavoro, con la parte dove c'era la pelle verso l'alto, distribuitevi sopra la mollica, qualche altra foglia di maggiorana e un po' delle verdure, ormai fredde. Arrotolate i filetti a girella, fermateli con uno stecco da spiedo, irrorateli di olio, salateli e infornateli a 200 °C per 6-8'. Serviteli accompagnati con le verdure.

Code di scampo con bisque e verdure

Fritto di persico e fiori di zucca ripieni

Code di scampo con bisque e verdure

Persone: **4** Tempo: **un'ora e 10'**

20 scampi - 4 pomodori g 400 - una zucchina g 200 - panna fresca g 200 - taccole g 100 - cipolla, carota, sedano g 100 - fave sbollentate e sbucciate g 60 - 12 punte di asparago - una carota - vino bianco - burro - timo - maggiorana - olio extravergine - sale

Pulite gli scampi separando le teste dalle code; sgusciate queste ultime ed eliminate il budellino nero. Tagliate a dadini sedano, carota, cipolla e fateli imbiondire in casseruola in un velo di olio con 4 rametti di maggiorana e 4 di timo, poi unite le teste e le chele degli scampi e rosolatele. Bagnatele quindi con un bicchiere di vino, g 700 di acqua, g 100 di panna e lasciate ridurre della metà. Infine filtrate tutto schiacciando le teste (bisque). Riportate sul fuoco, unite la panna rimanente, fate ridurre ancora di un terzo e salate. Dividete la zucchina in 3 tronchetti, detorsolateli e nel foro infilate dei tronchetti di carota, pelati, dello stesso diametro. Tagliate i tronchetti in rondelle. Cuocete insieme a vapore per 12' le rondelle di zucchina, le taccole mondate e le punte di asparago. Tagliate in quattro i pomodori, privateli dei semi, poneteli in una pirofila, conditeli con olio e sale e infornateli a 200 °C per 15' circa. Saltate le code degli scampi in padella in una noce di burro per 2-3'. Stendete nei piatti un velo di bisque e distribuitevi le code degli scampi, le verdure e le fave.

Fritto di persico e fiori di zucca ripieni

Persone: **4** Tempo: **35'**

filetti di pesce persico g 400 - formaggio primo sale g 150 - farina g 40 - maizena g 10 - 12 fiori di zucca - 3 uova - acqua gassata - salvia - olio di arachide - sale

Private i filetti di pesce persico della pelle e riduceteli in tocchetti. Mondate i fiori di zucca eliminando il pistillo interno e farciteli con un dado di primo sale. In una ciotola sbattete i tuorli con la farina, la maizena, g 60 di acqua gassata e poco sale. A parte montate a neve gli albumi con un pizzico di sale, poi incorporateli ai tuorli con alcune foglie di salvia intere per profumare la pastella. Immergetevi i tocchetti di persico e i fiori di zucca, friggeteli in abbondante olio, bollente ma non fumante, fino a completa doratura (ci vorranno almeno 3-4'). Scolateli su carta assorbente da cucina, spolverizzateli di sale e serviteli subito.

piacerà anche ai bambini

Pesche e Nettarine

Belle, Buone, Sane

Sai esser dolce,
Meravigliosa nei tuoi mutamenti...
Colori tenui baciati dal sole
nascono in te piccoli tesori della natura.
Unica magia!
unica ebbrezza al polline del tuo germogliare
delizie della tua freschezza...
Profumi intensi al tuo fiorire
rosa candido è la tua veste
Fior di pesco è il tuo nome!
(E.Russo)

Secondi di carne e uova

Proposte importanti, che da sole, in veste di piatto unico, possono risolvere un pranzo; qui le verdure non sono solo un semplice contorno, ma contribuiscono a creare un mix ideale di sapori

Milanesi di pollo con verdure

Sformatini di vitello con zucchine e carote

Milanesi di pollo con verdure

Persone: **4** Tempo: **45'**

petto di pollo a fettine g 350 - indivia riccia g 150 - finocchio g 60 - rabarbaro g 50 - sedano g 50 - carota g 45 - rucola g 40 - 3 uova - una mela Golden - un limone - prezzemolo - germogli di finocchio - farina - pangrattato - zucchero - burro - olio extravergine - sale - pepe verde in salamoia

Infarinate le fettine di pollo, passatele in un uovo sbattuto e nel pangrattato, poi friggetele in padella con 2 cucchiai di olio e una noce di burro per circa 2-3'. Salatele e poggiatele su carta da cucina (milanesi). Rassodate 2 uova e tagliatele a spicchietti. Mondate e tagliate grossolanamente l'indivia e la rucola. Tenete tutto da parte. Tagliate il finocchio in fette sottili e a julienne corta (cm 7-8) carota, sedano e rabarbaro, quindi metteteli a bagno in acqua gelata ognuno in una ciotolina: in questo modo le verdure si arricceranno. Sciogliete una noce di burro in una padella; quando comincia a colorirsi, unite un cucchiaio di zucchero e la mela, sbucciata e tagliata a dadini. Saltatela per 4-5' con un pizzico di sale, poi fatela raffreddare. Frullate la mela con un cucchiaino di pepe verde, g 50 di olio, g 100 di acqua, il succo del limone, un ciuffetto di prezzemolo e uno di germogli di finocchio e un pizzico di sale (salsa). Scolate le verdure e disponetele nelle ciotole con le insalate, le uova, le milanesi tagliate a striscioline, un ciuffo di germogli e condite il tutto con la salsa preparata.

Sformatini di vitello con zucchine e carote

Persone: **4** Tempo: **un'ora**

patate g 650 - 12 fettine di fesa di vitello - 12 fette di caciottina - 4 asparagi - 2 zucchine - 2 carote - uno scalogno - uno spicchio di aglio - prezzemolo - maggiorana - burro - olio extravergine - sale

Pelate e affettate le patate, mondate carote e zucchine e riducetele a rondelle; tagliate a fetta di salame anche la parte verde dei gambi degli asparagi e dividete a metà per il lungo le punte che serviranno per la decorazione. Raccogliete le patate in una casseruola dove avrete rosolato, in poco olio, lo scalogno a fettine, l'aglio e un ciuffetto di prezzemolo tritato. Unite g 300 di acqua, sale e cuocete per 18-20'. A parte stufate in poco olio le carote per 5' quindi unite le zucchine e, dopo 3', gli asparagi; salate e portate a cottura bagnando eventualmente con qualche cucchiaio di acqua calda. Rosolate le fettine di vitello in padella con una noce di burro. Foderate uno stampino (Ø cm 9) di pellicola e riempitelo alternando le patate con 3 fettine di vitello e 3 di caciottina mettendone una sul fondo. Sformate su una placca foderata di carta da forno, eliminando la pellicola. Preparate così altri 3 sformatini e infornateli a 200 °C per 8'. Sfornateli, serviteli con le verdure stufate e guarnite con foglioline di maggiorana.

per cuochi alle prime armi

Insalata con pollo e yogurt

Persone: **4** Tempo: **15'**

petto di pollo g 300 - insalata mista (trevisana, rucola, indivia riccia) g 200 - yogurt magro g 125 - gherigli di noce g 80 - erba cipollina - olio extravergine - sale

Tagliate il petto di pollo a fettine e dividetele a metà. Scaldate in una larga padella poco olio e rosolatevi il pollo 3-4 minuti per lato. Spegnete il fuoco, salate e lasciate intiepidire. Tritate alcuni fili di erba cipollina e mescolateli allo yogurt con un pizzico di sale. Mondate, lavate e spezzettate grossolanamente le insalate, mescolatele con il pollo, condite con lo yogurt e completate il tutto con le noci tritate. Potete variare la ricetta utilizzando, al posto del pollo, petto di tacchino o polpa di coniglio.

Insalata con pollo e yogurt

Carpaccio con fave, carasau e pecorino

Cosce di pollo farcite agli asparagi

Carpaccio con fave, carasau e pecorino

Persone: **4** Tempo: **20'**

carpaccio di manzo g 400 - fave fresche sgranate g 120 - pecorino g 80 - pane carasau g 60 - timo - olio extravergine - sale di Maldon

Sbollentate per un minuto le fave, scolatele e privatele della pellicina. Grattugiate a filetti il pecorino. Spezzettate il pane carasau. Distribuite le fettine di carpaccio in 4 piatti, completate ciascuno con il pecorino a filetti, le fave e i pezzetti di pane carasau. Condite con un filo di olio, scaglie di sale di Maldon e qualche fogliolina di timo.

Questo tipo di sale marino prende il nome da Maldon, una delle più antiche cittadine della contea di Essex, in Inghilterra. La sua scoperta pare risalga al tempo della dominazione dei romani sulla Gran Bretagna, ma l'incremento della produzione risale al diciottesimo secolo. Il sale ha un sapore deciso e la sua particolarità è la forma: delicate lamelle che sembrano quasi petali. Aggiunto alla fine della preparazione enfatizza i sapori e aggiunge una nota "croccante" al piatto.

Cosce di pollo farcite agli asparagi

Persone: **4** Tempo: **un'ora e 30'**

cosce di pollo intere kg 1,2 - asparagi verdi g 500 - olio extravergine - sale - pepe

Aprite le cosce di pollo, eliminate le ossa ma non la pelle (resteranno circa g 750 di polpa), battetele leggermente, salatele e pepatele. Pelate i gambi degli asparagi (lo strumento migliore è il pelapatate) ed eliminate l'estremità legnosa e dura; staccate le punte dai gambi. Tagliate i gambi a rondelle sottili e rosolateli in padella con un cucchiaio di olio per un paio di minuti, poi salateli: devono rimanere piuttosto consistenti. Scottate in acqua bollente per 3-4' le punte degli asparagi e conditele con olio e sale. Farcite le cosce del pollo con le rondelle di asparago nel centro della polpa; arrotolate le cosce, ungetele con un filo di olio e avvolgetele strettamente nell'alluminio. Infornate i pacchettini a 180 °C per 40-45', girandoli dopo 20' di cottura: in questo modo prenderanno colore su tutti i lati. Sfornate i pacchettini, eliminate l'alluminio e servite le cosce affettate, accompagnate con le punte di asparago.
Si consiglia di immergere gli asparagi in acqua e ghiaccio o fredda di frigorifero dopo la bollitura, per fare in modo che restino di un verde brillante.

Bocconcini dorati di faraona

Bocconcini dorati di faraona

Persone: **6** Tempo: **40'**

una faraona kg 1,5 - asparagi selvatici g 300 - insalatine miste di stagione g 250 - birra g 250 - farina g 150 - aceto di mele - olio extravergine e olio di semi per friggere - sale

Lavate le insalate, mondate gli asparagi e lessateli a vapore. Disossate la faraona, spellatela e riducetene la polpa a bocconcini. Stemperate la farina con la birra, salate la pastella e passatevi i bocconcini. Friggeteli in abbondante olio di semi ben caldo, facendoli dorare uniformemente e scolateli su carta da cucina. Serviteli subito con le insalatine e gli asparagi, conditi con sale, aceto di mele e un filo di olio extravergine.

Uova impanate dal cuore tenero

Persone: **4** Tempo: **un'ora**

fave sgranate g 230 - piselli sgranati g 150 - lattughini g 150 - 10 uova - pangrattato - senape - aceto - olio extravergine e di semi per friggere - sale

Scottate le fave in acqua bollente per 2-3', scolatele, raffreddatele in acqua fredda e privatele della pellicina. Scottate anche i piselli per 2-3' e scolateli. Portate a bollore abbondante acqua in una casseruola. Immergetevi 8 uova e lasciatele cuocere per 4-5', poi raffreddatele in acqua fredda, per interrompere la cottura. Sgusciatele con molta delicatezza, battendole alle estremità, per non rischiare di romperle: essendo poco cotte, non sono resistenti come le uova sode. Passate le uova sgusciate nel pangrattato, poi nelle due uova rimaste, sbattute con un pizzico di sale, quindi di nuovo nel pangrattato, in modo che risultino ben rivestite. Friggete le uova impanate in olio di semi molto caldo per 40 secondi, scolatele delicatamente con il ragno e appoggiatele su fogli di carta da cucina, per assorbire l'unto in eccesso. Raccogliete in un'insalatiera i lattughini e mescolateli con fave e piselli; conditeli con una vinaigrette preparata con olio extravergine, sale, aceto e un pizzico di senape (3 parti di olio per una parte di aceto). Servite le uova fritte su un letto di insalatina fresca.

Uova impanate
dal cuore tenero

Sella di coniglio con purè di verdure e fave

Sella di coniglio con purè di verdure e fave

Persone: **4** Tempo: **un'ora**

2 selle di coniglio g 650 - fave fresche sgranate g 120 - sedano di Verona g 100 - 2 finocchi - prezzemolo - alloro - vino bianco - burro - olio extravergine - sale - pepe

Tagliate a dadini il sedano e i finocchi mondati e metteteli in una casseruola con un ciuffo di prezzemolo, una foglia di alloro e le selle di coniglio, salate e pepate. Aggiungete g 30 di burro, 2 cucchiai di olio, g 50 di vino bianco, coprite e portate su fuoco alto per 10'. Abbassate la fiamma e proseguite la cottura per altri 30'. Scottate le fave e privatele della pellicina. Togliete il coniglio dalla casseruola, tenendolo in caldo; eliminate l'alloro, frullate il fondo di cottura della carne con le verdure (purè), scaldatelo, disponetelo sul fondo del piatto, sistematevi sopra il coniglio, le fave e servite.

Coda di manzo con patate e piselli

Persone: **4** Tempo: **3 ore**

coda di manzo kg 1,2 - patate g 300 - piselli sgranati g 200 - aceto bianco - brodo di carne - olio extravergine - sale

Rosolate in padella la coda con un cucchiaio di olio, poi trasferitela in una pentola con due litri di brodo bollente. Cuocetela per almeno 2 ore e 30' a fuoco medio. Infine scolatela, lasciatela intiepidire e spolpatela eliminando il grasso, il tessuto connettivo e le ossa (tenete conto che la resa di questo taglio di carne è di circa la metà rispetto al peso iniziale). Lessate le patate lasciandole molto al dente, sbucciatele, tagliatele a cubetti e saltatele in padella con 2 cucchiai di olio facendole colorire, poi salatele. Cuocete a vapore i piselli e mescolateli con la carne e le patate; condite con 2 cucchiai di olio, uno di aceto e aggiustate di sale, se necessario. Servite questo piatto tiepido. La coda può essere cotta anche il giorno prima e lasciata nel suo brodo. Spolpatela poco prima di preparare il piatto, dopo averla scaldata a vapore. Taglio "povero" di carne vaccina, la coda è nota soprattutto per la famosa ricetta romanesca, in cui si fa brasata con pomodoro. Si presta però anche ad altre cotture in umido ed è ottima per tante insalate calde e fredde. Lessata, dà un brodo ricco di collagene che, una volta raffreddato, sarà un'ottima gelatina.

Scaloppine
con gli asparagi

Coda di manzo
con patate e piselli

Scaloppine con gli asparagi

Persone: **4** Tempo: **30'**

asparagi verdi g 850 - 12 fettine di magatello g 480 - farina - brodo vegetale - maggiorana - burro chiarificato - sale - pepe

Mondate e lessate gli asparagi per 6'. Scolateli, tagliateli prima a metà e poi nel senso della lunghezza. Infarinate le fettine di carne e rosolatele in padella nel burro chiarificato (può andar bene anche quello normale) un minuto per lato. Salatele, pepatele e toglietele dalla padella (scaloppine). Nella stessa padella rosolate per un paio di minuti gli asparagi lessati aggiungendo anche un mestolo di brodo, poi unite le scaloppine, aggiustate di sale, profumate con poca maggiorana e dopo 3' spegnete. Servite 3 scaloppine a testa con gli asparagi e completate con il fondo di cottura. Il burro chiarificato, che si trova facilmente in commercio, si può preparare anche in casa: fondete lentamente un panetto di burro in una piccola casseruola a fuoco dolcissimo o a bagnomaria. Eliminate con un cucchiaio tutte le impurità che affioreranno. Continuate l'operazione fino a quando il burro non sarà completamente limpido. Lasciatelo decantare e infine travasatelo con cautela crecando di eliminare il fondo. Il burro chiarificato, così ottenuto, si conserva a lungo in frigorifero in un contenitore ermetico.

Insalata con spinaci novelli e uova sauté

Scamorza impanata su cime di rapa

Insalata con spinaci novelli e uova sauté

Persone: **4** Tempo: **20'**

spinaci novelli mondati g 150 - lattughini mondati g 100 - germogli di piselli g 50 - latte g 50 - pinoli g 10 - 8 asparagi lessati - 4 uova - fecola di patate - grana grattugiato - basilico - olio extravergine - sale

Rompete le uova in una ciotola e sbattetele con un pizzico di sale, un cucchiaino di fecola e il latte. Cuocetele in padella in 2 cucchiai di olio caldo: quando cominciano a rapprendersi, spezzettatele con una spatolina e proseguite la cottura saltandole e continuando a spezzettarle in grosse briciole, finché non si coloriscono, spolverizzandole con mezzo cucchiaio di grana grattugiato. Componete l'insalata nei piatti alternando in strati i lattughini e gli spinaci, gli asparagi tagliati a metà e sezionati per il lungo, i germogli, le uova. Tenete da parte le punte degli asparagi per l'ultimo strato. Frullate un ciuffo di basilico con i pinoli, g 50 di olio, un pizzico di sale e g 30 di acqua, fino a ottenere una crema, con la quale condirete l'insalata.

Scamorza impanata su cime di rapa

Persone: **4** Tempo: **20'**

cime di rapa mondate g 350 - scamorza bianca g 250 - un uovo - aglio - peperoncino - farina - pangrattato - olio extravergine e di semi per friggere - sale

Scottate le cime di rapa per 5' in acqua bollente salata. Scolatele, strizzatele e saltatele con 2 cucchiai di olio extravergine, uno spicchio di aglio e peperoncino a piacere, infine battetele a coltello e tenetele in caldo. Eliminate la pelle che riveste la scamorza e dividetela in 4 fette che passerete, per due volte, nella farina e nell'uovo sbattuto e infine nel pangrattato (doppia impanatura). Scaldate abbondante olio di semi e friggetele 40 secondi per lato (il formaggio deve essere croccante all'esterno e morbido all'interno), quindi servitele ben calde, disposte su un letto di verdura.

Uova affogate
su crema di fave

Frittata con verdure

Uova affogate su crema di fave

Persone: **4** Tempo: **45'**

fave lessate e sbucciate g 150 - erbette mondate g 150 - un carciofo - 4 uova - aglio - succo di mezzo limone - prezzemolo - scalogno - parmigiano grattugiato - aceto bianco - olio extravergine - sale - pepe

Rosolate per 2-3' le fave in padella con g 10 di olio e uno scalogno tritato. Frullatele con il fondo di cottura, g 30 di acqua, g 30 di olio, sale, pepe (crema). Rosolate il carciofo, mondato e tagliato a dadini, con g 10 di olio, un ciuffetto di prezzemolo tritato e il succo di limone per 5'. Salate e coprite. Rompete un uovo su un piatto e fatelo scivolare in un pentolino pieno per più di metà di acqua fremente, acidulata con g 10 di aceto. Scolatelo dopo 3' e mettetelo in una ciotola di acqua tiepida. Fate lo stesso con le altre 3 uova. Dividete la crema di fave nei piatti, unite in ognuno le erbette (saltate in padella per 3' con g 30 di olio, g 30 di acqua e uno spicchio d'aglio), le uova affogate, i carciofi, g 10 di parmigiano. Pepate e servite.

per cuochi alle prime armi

Carpaccio tiepido con germogli

Frittata con verdure

Persone: **4** Tempo: **30'**

cipolla bianca g 250 - zucchine novelle g 150 - taccole g 150 - robiola g 150 - 8 uova - maggiorana - burro - prezzemolo - olio extravergine - sale - pepe

Lessate le taccole in acqua salata per 4', poi scolatele e riducetele a losanghe. Soffriggete in una padella la cipolla a spicchi sottili e le zucchine a rondelle con un rametto di maggiorana e g 20 di burro per 3' a fuoco vivo, poi unite le taccole, salate, pepate e fate saltare le verdure ancora per 3'. Mescolate metà delle verdure con un cucchiaio di prezzemolo tritato e le uova poco sbattute, versate il composto in una padella (che vada anche in forno) unta di olio e cuocete la frittata sul fuoco per 2'. Infornatela quindi a 180 °C per 8', poi sfornatela, guarnitela con il resto delle verdure, il formaggio a fette e infornatela di nuovo per 2' prima di servirla.

Carpaccio tiepido con germogli

Persone: **4** Tempo: **10'**

carpaccio di fesa di vitello g 300 - olio extravergine g 80 - insalatine di stagione g 80 - germogli di soia g 80 - senape piccante - rosmarino - aglio - sale

Scaldate metà dell'olio con un paio di rametti di rosmarino e mezzo spicchio di aglio a fettine; prima che l'olio cominci a soffriggere, spegnete e salate (olio aromatico). Mescolate le insalatine con metà dei germogli, conditele con un cucchiaino di senape, un pizzico di sale e l'olio rimasto. Distribuitele nei piatti individuali, copritele con il vitello, condite con l'olio aromatico, ancora caldo, filtrato e completate con i germogli rimasti prima di portare in tavola.

Spezzatino di coniglio con zucchine

Spezzatino di coniglio con zucchine

Persone: **4** Tempo: **un'ora e 40' +**

polpa di coniglio g 400 - fave secche spezzate g 200 - zucchine g 200 - olio extravergine g 50 - uno scalogno - un uovo - alloro - timo - sale - pepe

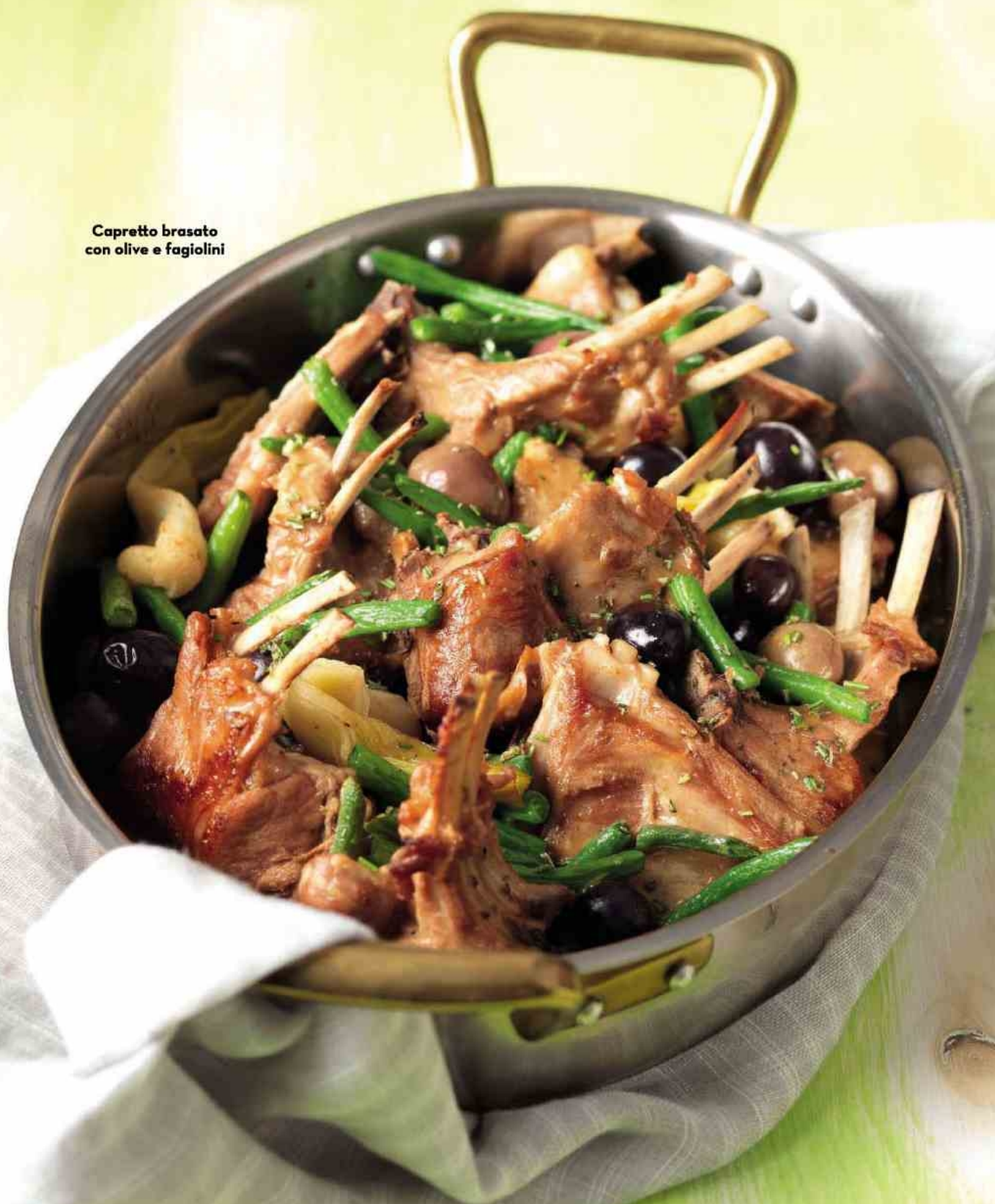
Coprite le fave, ammollate per 24 ore, con abbondante acqua fredda, unite lo scalogno sbucciato e una foglia di alloro. Cuocete per un'ora. Scolate le fave, eliminando alloro e scalogno, e frullatele con g 30 di olio, l'uovo e un pizzico di sale, ottenendo un denso purè. Spalmatelo su una teglietta coperta con carta da forno (cm 25x18) in uno strato di cm 1-1,5 di spessore. Infornate a 180 °C per 20'. Sfornate e lasciate intiepidire. Tagliate a bocconcini la polpa di coniglio e a "spaghetti" le zucchine. Scaldate in una padella l'olio rimasto, rosolate a fuoco vivo il coniglio per 5', mescolandolo spesso, abbassate il fuoco e cuocete per altri 5'. Salate e pepate il coniglio, unite le zucchine, un pizzicone di foglie di timo, mescolate e spegnete dopo 1'. Tagliate a quadretti il purè di fave, ottenendo piccole gallette, e servitele con il coniglio e le zucchine.

Capretto brasato con fagiolini e olive

Persone: **8** Tempo: **un'ora**

mezzo capretto kg 1,7 - cipollotti mondati g 250 - fagiolini g 200 - olive verdi snocciolate g 125 - olive nere snocciolate g 125 - rosmarino -brodo di carne - vino bianco - olio extravergine - sale

Staccate dal busto del mezzo capretto spalla e coscia e tagliatele a tranci, dividete il busto in tre pezzi. Eliminate accuratamente la pelle e altri scarti. Rosolate i pezzi di capretto con 2-3 cucchiai di olio. Quando avranno preso colore, salateli, aromatizzateli con un rametto di rosmarino, poi sfumate con un bicchiere di vino bianco. Bagnate quindi con un mestolo di brodo bollente, aggiungete i cipollotti, interi se sottili o tagliati a metà per il lungo se più grossi; coprite e cuocete a fuoco moderato per 20'. Aggiungete quindi le olive e i fagiolini, lavati e spuntati. Proseguite la cottura per altri 20' circa e, prima di spegnere e servire, profumate con un pizzicone di rosmarino tritato.

Capretto brasato con olive e fagiolini

Finto tournedos di maiale con verdure

Persone: **4** Tempo: **un'ora**

polpa di maiale tritata g 600 - fave sgranate g 300 - patate novelle g 250 - carote novelle g 250 - 4 fette di pancetta tesa - brandy - sale - pepe in grani

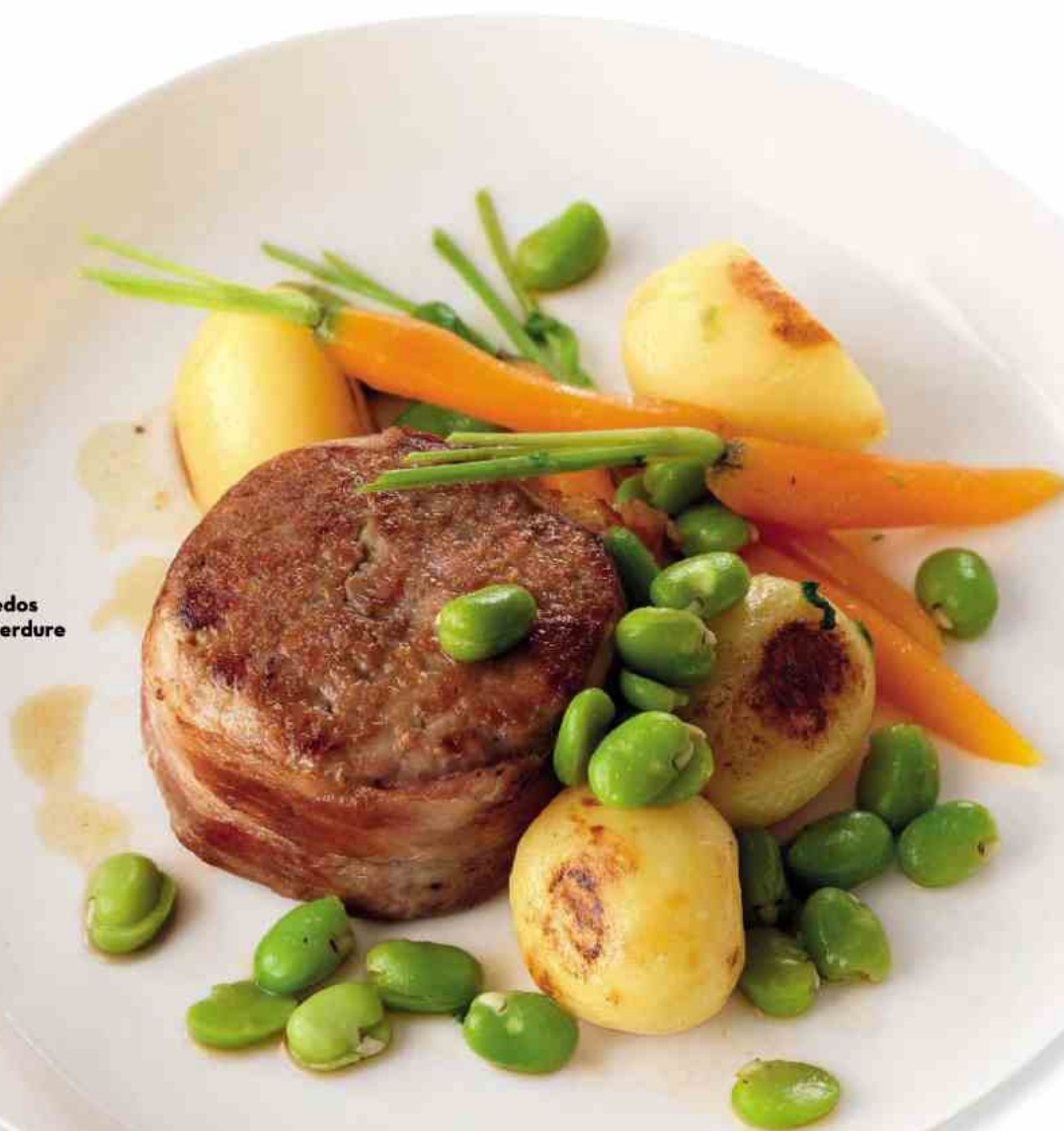
Scottate le fave e sbucciatele. Lessate le patate e sbucciatele. Raschiate le carote e lessate anch'esse. Condite la polpa di maiale con sale e una abbondante macinata di pepe. Dividete la polpa in 4 porzioni e modellatele formando 4 cilindri (Ø cm 7, h cm 2,5); avvolgete attorno al bordo di ciascuno una fetta di pancetta, legandola con un giro di spago da cucina (finti tournedos). Rosolateli in una padella antiaderente molto calda, senza grassi, girandoli due o tre volte anche sui bordi, in modo che la pancetta diventi croccante. Aggiungete in padella dopo 5' le patate, continuate la cottura (dovrà durare in tutto 15') e verso la fine sfumate con un bicchierino di brandy, aggiungete le fave e le carote, insaporitele brevemente, spegnete e servite.

Uova con crema di fave e pecorino

Persone: **4** Tempo: **45'**

fave sgranate g 200 - pecorino dolce g 70 - latte g 50 - 4 uova - 4 tuorli - burro - grana grattugiato - sale

Sbollentate le fave per 3-4', poi privatele della pellicina e frullatele con g 50 di pecorino, il latte e un pizzico di sale (composto). Distribuite sul fondo di una padella antiaderente una cucchiaiata di grana formando un disco (Ø cm 8). Cuocetelo per 2-3' e ripetete l'operazione ottenendo altri 3 dischi. Imburrate abbondantemente 4 stampini da soufflé (Ø cm 8, h cm 6,5), distribuitevi il composto di fave, sgusciate all'interno di ognuno un uovo e un tuorlo, spolverizzate la superficie con il resto del pecorino e cuocete a bagnomaria nel forno già caldo a 180 °C per circa 20'. Sfornate e servite gli stampini guarniti con i dischi croccanti di grana.

Finto tournedos di maiale con verdure

Uova con crema di fave e pecorino

Uova in camicia su lattughini saltati

Uova in camicia su lattughini saltati

Persone: **4** Tempo: **15'**

lattughini misti g 250 - 8 uova - aceto aromatizzato (mele o lamponi) - aceto bianco - aglio - olio extravergine - sale - pepe nero in grani

Scaldate in padella poco olio, unite i lattughini mondati e saltateli per mezzo minuto. Portate a bollore debolissimo due pentolini di acqua acidulata con un cucchiaio di aceto bianco. Versate delicatamente un uovo per ogni pentolino e lasciatelo cuocere per 3'. Estraetelo con un mestolo forato e tenetelo da parte. Ripetete l'operazione con le uova rimaste. Distribuite nei piatti individuali i lattughini, unite due uova per commensale e condite con un'emulsione fatta con 2 cucchiai d'olio, uno spicchio d'aglio schiacciato (che toglierete), un cucchiaio di aceto aromatizzato, sale e una generosa macinata di pepe.

per vegetariani

Verdure

Mettere tanto verde nel piatto, dicono gli esperti, aiuta a rilassarsi e dà una sensazione di benessere. Via libera quindi alle verdure verdi, salutare alternativa dietetica ai primi e alla carne

Sandwich di biscotti con broccoletti

Barba di frate con noci e salsa di lattuga

Sandwich di biscotti con broccoletti

Persone: **4** Tempo: **45' +**

broccoletti g 600 - parmigiano grattugiato g 40 - 16 biscotti tipo Digestive - uno scalogno - un uovo - salvia - prezzemolo - latte - burro - olio extravergine - sale

Mondate i broccoletti e lessateli in acqua bollente senza sale per 5-7' dalla ripresa del bollore. Scolateli, fateli raffreddare, quindi sminuzzateli. Scaldate in una padella 3-4 cucchiai di olio, profumate con un ciuffetto di prezzemolo, 2 foglie di salvia e lo scalogno tritati, quindi insaporitevi la verdura per 2', salandola. Sbattete l'uovo con 2 cucchiai di latte e il parmigiano grattugiato, poi unitelo alle verdure; cuocete per mezzo minuto appena. Pennellate con burro fuso 8 biscotti, sulla parte non decorata; aiutandovi con un tagliapasta, poggiatevi sopra i broccoletti, premendoli un po' per compattarli; chiudete i sandwich con gli altri 8 biscotti. Ungete la superficie con altro burro fuso e infornate a 180 °C per circa 10'. Servite i sandwich tiepidi.

Barba di frate con noci e salsa di lattuga

Persone: **4** Tempo: **15'**

barba di frate g 400 - lattuga mondata g 80 - gherigli di noce g 60 - olio extravergine g 40 - uvetta g 20 - aceto - sale

Portate a bollore una pentola di acqua, tuffatevi la barba di frate (chiamata anche agretto nell'Italia centrale), precedentemente mondata eliminando la parte radicale più dura e lavata in più acque, e fatela cuocere per 5'. Nel frattempo scottate per 2' la lattuga, scolatela, strizzatela e frullatela con l'olio e un cucchiaino di aceto, poi aggiustate di sale la salsa ottenuta. Scolate la barba di frate, conditela con un pizzico di sale e disponetela nei piatti con l'uvetta, precedentemente ammollata in acqua tiepida e strizzata, e le noci tritate grossolanamente. Completate con la salsa di lattuga e servite.

Nastri di asparagi con uovo barzotto

per vegetariani

per cuochi alle prime armi

Insalata di indivie con salsa di noci

Insalata di indivie con salsa di noci

Persone: **4** Tempo: **10'**

indivia belga g 160 - scarola g 160 - indivia riccia g 160 - latte g 120 - olio extravergine g 30 - pane raffermo g 20 - gherigli di noce g 20 - paprica dolce - sale

Spezzettate il pane raffermo e mettetelo a bagno nel latte. Nel frattempo tagliate le insalate, ben lavate e asciugate, a striscioline e mescolatele. Scolate il pane e strizzatelo leggermente, mettetelo nel bicchiere del frullatore con l'olio, le noci e un pizzico di sale. Frullate e con questa salsa condite l'insalata che completerete con un pizzico di paprica dolce prima di portarla in tavola.

Nastri di asparagi con uovo barzotto

Persone: **4** Tempo: **30'**

grana grattugiato g 50 - 12 asparagi verdi - 12 asparagi bianchi - 2 uova - aceto di mele - olio extravergine - sale

Pelate i gambi degli asparagi ed eliminate la parte finale fibrosa. Tagliateli a nastro sottile con la mandolina. Conditeli con due cucchiai di olio e uno di aceto di mele, un pizzico di sale e lasciateli marinare per 5-10'. Formate su un foglio di carta da forno due dischi di cm 15-16 con il grana; infornateli a 200 °C per 3-4', sfornateli e lasciateli raffreddare: diventeranno croccanti. Lessate le uova, non fredde di frigo, in acqua bollente per 3-4' (barzotte). Scolatele, lasciatele intiepidire, sgusciatele e tagliatele a metà. Servite gli asparagi con mezzo uovo a testa e le cialde di grana spezzettate.

Fiori di zucca farciti di ricotta

Persone: **4** Tempo: **25'**

ricotta g 400 - rape g 320 - scarola g 200 - pinoli g 50 - uvetta g 50 - 16 fiori di zucca privati del pistillo centrale - limone - olio extravergine - sale - pepe

Pelate le rape, tagliatele a listerelle sottilissime, conditele con olio, succo di limone e sale e dividetele in 4 piatti. Rosolate in padella la scarola mondata e sminuzzata con un cucchiaio di olio per 2-3'. Amalgamate la ricotta con la scarola, i pinoli tostati, l'uvetta ammollata in acqua tiepida e strizzata, sale e pepe. Farcite con questo composto i fiori di zucca, cuoceteli a vapore per 3-4' e servitene 4 a testa disposti sul letto di rape.

Fiori di zucca farciti di ricotta

per vegetariani

Spiedini di verdure con salsa di piselli

Spiedini di verdure con salsa di piselli

Persone: **4** Tempo: **40'**

cipolline borettane g 700 - una grossa zucchina g 200 - piselli freschi sgranati g 100 - latte g 70 - burro g 30 - mazzetto aromatico (prezzemolo, timo, rosmarino) - curry in polvere - sale

In una pentola, a freddo, mettete le cipolline mondate e i piselli, il mazzetto aromatico, il latte, g 150 di acqua, il burro e un po' di sale. Coprite e fate stufare tutto per 15-16' dal bollore, poi spegnete. Eliminate il mazzetto aromatico; mettete da parte le cipolline e fatele raffreddare. Sgocciolate i piselli e frullateli con metà del liquido di cottura (salsa). Tagliate la zucchina per il lungo in fettine molto sottili, aiutandovi con la mandolina. Cuocetele in una padella antiaderente spolverizzata di sale 1-2' per lato. Confezionate 4 spiedini infilzando su ogni stecco, alternate, 4 fettine di zucchina arrotolate su se stesse e 5 cipolline. Servite gli spiedini con la salsa di piselli, spolverizzando con curry in polvere a piacere.

Insalata di taccole e cipollotti

Persone: **4** Tempo: **30'**

taccole g 400 - cipollotti g 350 - caprino g 160 - 3 fette di pane pugliese - tahina (salsa di sesamo) - limone - erba cipollina - olio extravergine - sale - pepe nero in grani

Spuntate le taccole e lessatele in acqua bollente salata per 5-6', scolatele, asciugatele e conditele con poco olio. Mescolate il caprino con g 30 di tahina, 2 cucchiai di olio, un pizzico di sale, una macinata di pepe, il succo di mezzo limone e alcuni fili spezzettati di erba cipollina (crema alla tahina). Tagliate a triangoli le fette di pane, ungeteli di olio e passateli nel forno caldo a 200 °C per farli tostare. Eliminate la parte verde scuro dei cipollotti, privateli della prima guaina, tagliateli a rondelle sottili e fateli appassire in padella a fuoco moderato con un cucchiaio di olio e un pizzico di sale. Mescolate le taccole lessate con i cipollotti, aggiustate di sale se necessario; servite l'insalata accompagnata con i crostini spalmati di crema alla tahina.

Insalata di taccole
e cipollotti

Tortini di zucchine

Insalata di puntarelle all'arancia

Tortini di zucchine

Persone: **4** Tempo: **un'ora +**

pomodori maturi g 500 - zucchine tonde g 500 - mozzarella g 250 - una cipolla - basilico - zucchero - farina - olio extravergine - sale - pepe

Tagliate le zucchine a fette sottili, salatele e lasciatele marinare per circa un'ora. Scolatele e asciugatele. Scottate in acqua i pomodori, pelateli, privateli dei semi, tagliateli a pezzi. Rosolate la cipolla tritata in 2 cucchiai di olio per 2', unite i pomodori, sale, pepe, una punta di zucchero e 3-4 foglie di basilico. Coprite e cuocete per circa 30'. Infarinate le zucchine e friggetele in abbondante olio per 4-5'. Aiutandovi con uno stampo ad anello (Ø cm 9) costruite 4 tortini a strati, alternando zucchine, pomodoro e mozzarella a pezzettini. Terminate con mozzarella e pomodoro, quindi infornate i tortini a 180 °C per 15-20'.

per cuochi alle prime armi

Asparagi, speck e cialdine di grana

Insalata di puntarelle all'arancia

Persone: **4** Tempo: **30' +**

un cespo di puntarelle g 350 - cappelle di champignon g 170 - finocchio g 150 - 2 arance bionde - uno scalogno - finocchietto - prezzemolo - senape - olio extravergine - sale

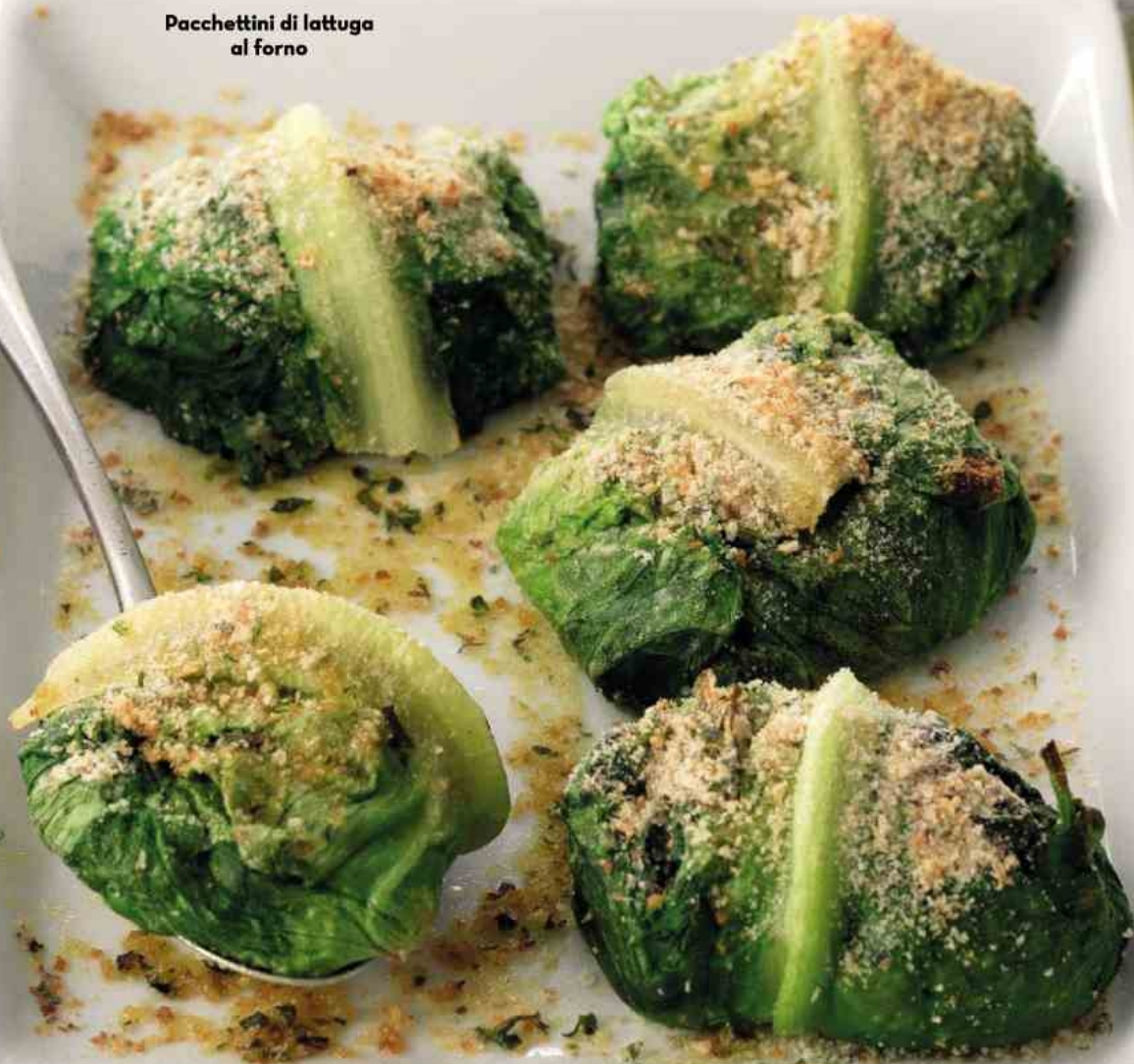
Mondate le puntarelle eliminando le foglie verdi (dovrete ricavare g 150 di puntarelle pulite). Separatele, affettatele finemente e fatele spurgare per 2 ore in acqua fredda (si addolciranno e diventeranno croccanti e ricce). Affettate molto fine il finocchio (l'ideale sarebbe usare l'affettatrice) e mettetelo a bagno in acqua fredda. Pelate le cappelle dei funghi e tagliatele a fettine. Pelate a vivo le arance e dividetele a spicchi, lavorando su una ciotola per raccogliere il succo che sgocciolerà durante questa operazione. Raccogliete le verdure e gli spicchi di arancia in una insalatiera e condite il tutto con una salsa così preparata: frullate mezzo scalogno con un ciuffetto di prezzemolo e di finocchietto tritati, g 50 di acqua, g 40 di olio, mezzo cucchiaino di senape, il succo raccolto delle arance e sale.

Asparagi, speck e cialdine di grana

Persone: **6** Tempo: **30'**

asparagi bianchi g 700 - insalatine miste di stagione g 200 - speck g 100 - grana grattugiato g 80 - olio extravergine - sale - pepe

Pelate gli asparagi eliminando le parti legnose e lavateli sotto un getto d'acqua corrente. Scottateli per 8' in una pentola d'acqua bollente con un cucchiaio di olio, scolateli e riduceteli a tronchetti regolari lunghi circa cm 5. Preparate le cialde: su due teglie foderate con carta da forno, posizionate uno stampino tagliapasta a forma di goccia (lungo cm 6), spolverizzatene il fondo con il grana quindi ripetete l'operazione per preparare 24 cialde. Infornatele a 150 °C per 10', poi sfornatele e lasciatele raffreddare. Rosolate lo speck tagliato a listerelle in una padella con 3 cucchiai di olio. Quando sarà croccante e dorato, toglietelo dal fuoco e tenetelo in caldo. Mondate le insalatine e trasferitele in una ciotola con gli asparagi e lo speck. Condite con l'olio di cottura dello speck, regolate di sale, pepate e distribuite il misto nei piatti. Guarnite con le cialdine di grana e servite.

Pacchettini di lattuga
al forno

Misto verde con fave e olive

per vegetariani

Pacchettini di lattuga al forno

Persone: **6** Tempo: **40'**

spinaci novelli g 200 - prosciutto cotto g 150 - piselli sgranati g 150 - formaggio latteria g 150 - pangrattato g 30 - 12 foglie di lattuga - maggiorana - olio extravergine - sale

Scottate separatamente gli spinaci per 2' e i piselli per 5'. Tuffate in acqua bollente le foglie di lattuga scolandole subito: devono solo appassirsi per diventare malleabili. Stendetele su di un telo ad asciugare. Frullate grossolanamente il formaggio a dadini, il prosciutto e i piselli, aggiustate di sale e mescolate il trito ottenuto con gli spinaci (ripieno). Distribuite il ripieno sulle foglie di lattuga e chiudetele a pacchettino. Appoggiate i pacchettini di lattuga su un piatto da forno leggermente unto di olio e cospargeteli di pangrattato, salato e aromatizzato con un trito di maggiorana. Infornate a 220 °C per 7-8': i pacchettini devono soltanto scaldarsi e il pane diventare dorato. Per poter fare dei bei pacchettini, le foglie di lattuga devono essere di grandi dimensioni: sceglietele quindi tra le più esterne, scartando però quelle che non sono perfettamente integre.

Misto verde con fave e olive

Persone: **4** Tempo: **35'**

fave fresche lessate e sbucciate g 70 - olive verdi snocciolate g 65 - zucchina (solo il verde) g 60 - spinaci novelli g 50 - 4 fette lunghe e sottili di pane casereccio - 2 carciofi - limone - aceto - senape - olio extravergine - sale - pepe nero in grani

Tagliate a bastoncini sottili (julienne) il verde della zucchina e fatelo insaporire per 2' insieme alle fave in una padella con 2 cucchiai di olio, una macinata di pepe e un pizzico di scorza di limone grattugiata. Spegnete e togliete le verdure dalla padella. Mondate i carciofi, tagliateli a fettine sottili e metteteli a bagno in acqua acidulata con il succo di mezzo limone; scolateli bene, strizzateli e raccoglieteli in una ciotola con gli spinaci mondati e le olive sminuzzate. Condite l'insalata con sale e poi con una vinaigrette preparata emulsionando 3-4 parti di olio con una parte di aceto e una punta di senape. Tostate in forno a 200 °C per 5-6' le fette di pane, mettendole in stampi tondi, a cupoletta, in modo da incurvarle. Se la crosta è troppo dura, pestatela con il batticarne, per poi riuscire a piegarla. Disponete l'insalata di carciofi e spinaci sulle fette di pane, che faranno da coppetta, completatela distribuendovi sopra il verde della zucchina con le fave e servitela subito.

Turbantini di fave e patate

piacerà anche ai bambini

Turbantini di fave e patate

Persone: 6 Tempo: 45'

patate g 500 - fave sgranate g 450 - parmigiano grattugiato g 60 - prezzemolo - burro - sale - pepe

Sbucciate le patate, tagliatele a pezzi, cuocetele al vapore per 20-25' e passatele con lo schiacciapatate. Sbollentate le fave, sbucciatele e passatele al mixer. Mescolate il purè così ottenuto alle patate e condite con g 30-40 di burro, appena fuso, con g 15 di parmigiano e prezzemolo tritato; salate e pepate. Con una tasca da pasticciere dotata di bocchetta liscia, distribuite 18 ciuffi di composto su una teglia, cospargeteli con il parmigiano rimasto e passate al grill per 5'. Servite i turbantini, a piacere, con salsa di pomodoro fresco e cialde di parmigiano.

Asparagi, pomodori e parmigiano

Persone: 4 Tempo: un'ora e 15'

rucola mondata g 120 - parmigiano in scaglie g 40 - 16 asparagi - 2 pomodori ramati - aceto balsamico - olio extravergine - sale

Immergete i pomodori in acqua bollente per 30 secondi, poi scolateli, pelateli, tagliateli in 4 spicchi e privateli dei semi. Disponeteli su una placca foderata di carta da forno, ungeteli di olio, salateli e infornateli a 140 °C per un'ora (pomodori essiccati al forno). Mondate gli asparagi, poi stufateli coperti in casseruola con g 10 di olio, sulla fiamma al minimo, per 6-8'. Scolateli e tagliate a rondelle solo la parte terminale del gambo lasciando intere le punte. Ripartite nei piatti la rucola, gli asparagi, i pomodori e le scaglie di parmigiano. Condite con un'emulsione di olio, aceto e sale e servite.

Cipolle ripiene con julienne di verdure

Persone: **6** Tempo: **un'ora e 15'**

zucchine g 350 - asparagi g 300 - carote g 200 - 6 cipolle bianche - maggiorana - alloro - olio extravergine - sale - pepe bianco

Sbucciate le cipolle, eliminate le calottine superiori, svuotatele e tenete da parte il nucleo centrale. Lessatele per 16' in acqua bollente con una foglia di alloro. Scolatele e disponetele su una teglia foderata con carta da forno. Mondate asparagi, zucchine e carote e tagliateli a filetti (julienne di verdure). Tritate i nuclei delle cipolle e soffriggeteli in un velo di olio con una foglia di alloro, poi unite le carote e rosolatele per 2', aggiungete gli asparagi e, dopo altri 2', le zucchine. Spegnete, profumate con la maggiorana, salate e pepate. Farcite le cipolle con la julienne di verdure e irroratele con un filo di olio. Coprite con carta da forno bagnata e strizzata. Infornate le cipolle a 160 °C per 35'. Sfornatele, decoratele con maggiorana e servitele, anche tiepide.

per vegetariani

Cipolle ripiene con julienne di verdure

Asparagi, pomodori e parmigiano

per cuochi alle prime armi

Tortini di patate con barba di frate

Tortini di patate con barba di frate

Persone: **6** Tempo: **un'ora**

patate kg 1 - barba di frate mondata g 300 - taccole g 250 - grana grattugiato - prezzemolo - burro - noce moscata - olio extravergine - sale

Mettete a lessare le patate con la buccia. Lessate separatamente in acqua bollente le taccole per 10' e la barba di frate per 6-8'; scolate entrambe e tagliate le taccole in 2-3 pezzi. Saltate in padella con una noce di burro e un cucchiaio di olio le taccole mescolate con la barba di frate per un paio di minuti, salando solo alla fine.
Sbucciate le patate, schiacciatele con la forchetta e conditele con 3 cucchiai di grana grattugiato, un cucchiaio di prezzemolo tritato, un pizzico di sale e una grattata di noce moscata.
Foderate di carta da forno una placca e formate con l'aiuto di un tagliapasta rotondo (Ø cm 10) i tortini: fate uno strato di patate, uno di taccole e barba di frate (tenetene da parte un poco per la decorazione) e un altro di patate; pressate delicatamente per compattare e togliete l'anello. Formate così altri 5 tortini. Passateli nel forno caldo a 180 °C per pochi minuti: devono solo scaldarsi leggermente. Serviteli decorati con le verdure tenute da parte.

Sformatini di ricotta nei fiori di zucca

Persone: **4** Tempo: **un'ora e 20'**

ricotta di capra g 250 - fagiolini g 200 - 8 fiori di zucca - un albume - parmigiano grattugiato - limone - maggiorana - burro - olio extravergine - sale - pepe nero in grani

Spuntate i fagiolini e lessateli per 10-12' in acqua bollente salata. Scolateli e tagliatene a pezzetti la metà; gli altri divideteli in due per il lungo. Pulite i fiori di zucca con un panno umido, eliminate il peduncolo e il pistillo e apriteli a ventaglio. Ungete di burro 4 stampini usa e getta in alluminio e foderateli con i fiori di zucca (2 fiori per ogni stampino), lasciandoli leggermente debordare.
In una ciotola mescolate la ricotta con l'albume, un pizzico di sale, una macinata di pepe, due cucchiai di parmigiano e la scorza grattugiata di mezzo limone. Aggiungete alla ricotta i fagiolini a pezzetti, amalgamate e distribuite il composto negli stampini, rimboccandovi sopra la parte debordante dei fiori di zucca. Mettete gli stampini in una pirofila con due dita di acqua bollente e cuoceteli a bagnomaria nel forno caldo a 120 °C per 30-35'. Saltate i fagiolini rimasti in padella con un cucchiaio di olio e aromatizzateli alla fine con foglioline di maggiorana. Servite gli sformatini caldi, accompagnati dal contorno di fagiolini saltati.

Sformatini di ricotta
nei fiori di zucca

Lattuga con le pere

Persone: **4** Tempo: **20'**

finocchio mondato g 240 - ravanelli mondati g 200 - sedano mondato g 160 - 2 cuori di lattuga - 2 pere Kaiser - un lime - olio extravergine - sale

Centrifugate il finocchio ottenendo circa g 120 di succo. Grattugiate la scorza del lime e spremetelo. Unite i due succhi e frullateli con 2 cucchiai di olio e un pizzico di sale. Riducete il sedano, i ravanelli e le pere, detorsolate e private della buccia, a dadini. Lavate i cuori di lattuga, disponetene le foglie nei piatti e al centro distribuite la dadolata di sedano, ravanelli e pera. Condite con il centrifugato di finocchio e completate, a piacere, con un'altra grattugiata di scorza di lime.

per cuochi alle prime armi

Lattuga con le pere

Nidi di barba di frate

Nidi di barba di frate

Persone: **4** Tempo: **un'ora**

patate g 300 - barba di frate lessata g 300 - ricotta dura g 80 - aglio - peperoncino - prezzemolo - olio extravergine - sale - pepe

Lessate le patate con la buccia per 30', scolatele, pelatele, schiacciatele con la forchetta e lavoratele con metà della ricotta grattugiata, sale, pepe e g 30 di olio. Insaporite in una padella per 3-4' la barba di frate in un velo di olio caldo con uno spicchio di aglio, un pizzico di sale e un pezzetto di peperoncino. Arrotolate la barba di frate con la forchetta in modo da formare 4 nidi, ponete al centro di ognuno un mucchietto di patate e servite con prezzemolo tritato e la ricotta rimasta, grattugiata.

Rotolini di zucchina e caprino

Persone: **4** Tempo: **20'**

caprino fresco g 250 - olive taggiasche snocciolate g 70 - pinoli g 50 - 2 zucchine - menta fresca - succo di limone - olio extravergine - sale - pepe

Frullate le olive e i pinoli con g 70 di olio e g 70 di succo di limone, sale e pepe (salsa). Spuntate le zucchine e tagliatele per il lungo a fettine sottili, eventualmente aiutandovi con la mandolina (dovrete ottenerne 16). Conditele con un filo di olio e un pizzico di sale e cuocetele in padella antiaderente 3' per lato. Lavorate il caprino con sale, qualche goccia di limone, pepe e foglie di menta tritata. Spalmate il caprino sulle fettine di zucchina, sovrapponetele a due a due e arrotolatele (rotolini). Servite due rotolini a persona, accompagnandoli con la salsa.

Rotolini di zucchina e caprino

per vegetariani

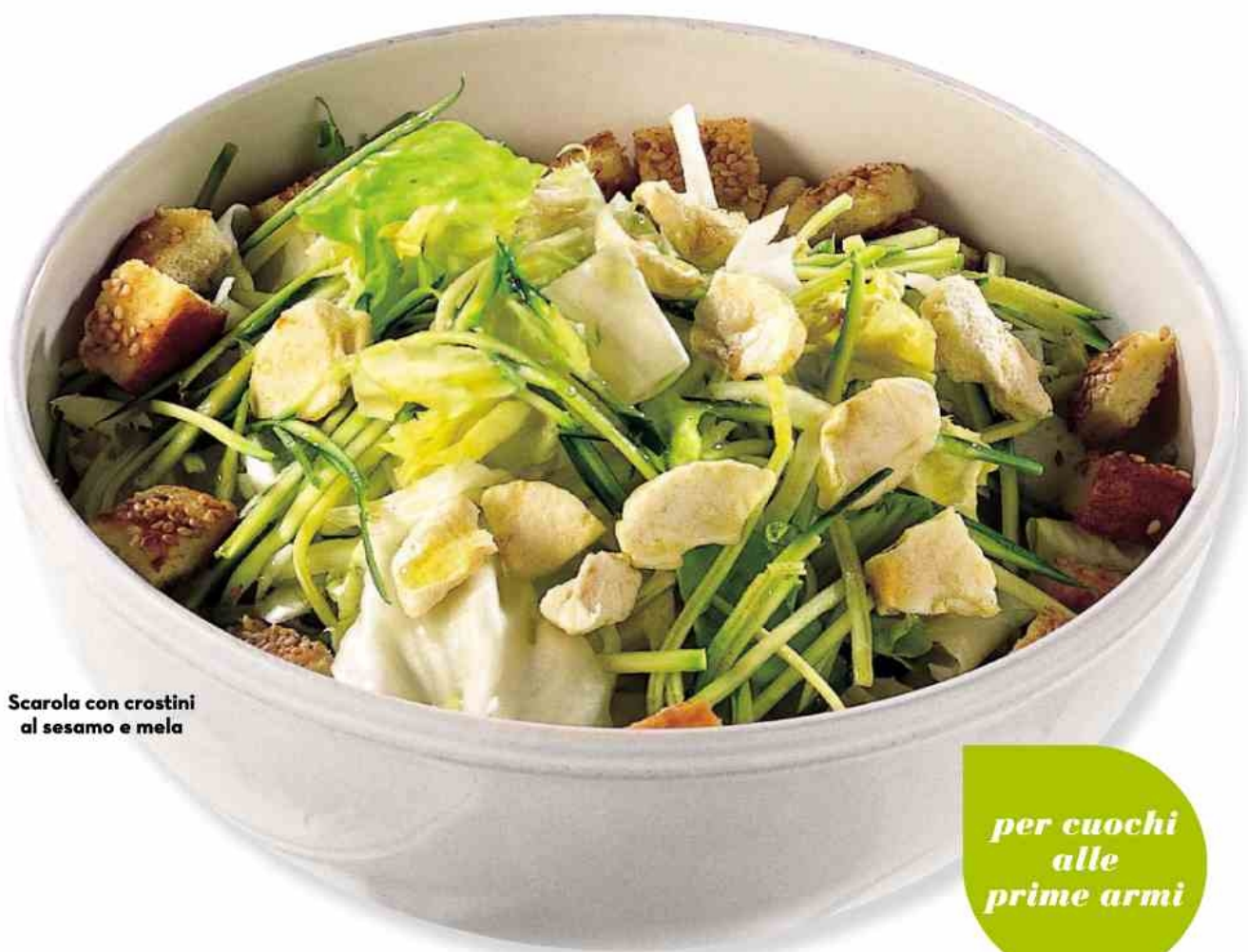
Patate, taccole e alghe giapponesi

Persone: **6** Tempo: **35'**

patate novelle g 250 - taccole g 250 - zucchine g 230 - piselli lessati g 120 - misto di alghe essiccate giapponesi per insalata (rosse, verdi e bianche) g 25 - alloro - succo di limone - senape rustica - santoreggia - olio extravergine - sale

Pelate le patate e cuocetele a vapore per 15'. Mettete in ammollo in acqua fredda le alghe giapponesi per almeno 10'. Lessate le taccole per 8' in abbondante acqua bollente. Scolatele, asciugatele e riducetele in tocchi. Mondate le zucchine, tagliatele a pezzetti e lessatele in acqua bollente con una foglia di alloro per 5-6'. Preparate un'emulsione con 4 cucchiai di olio, 2 di succo di limone, la punta di un cucchiaino di senape rustica, un pizzicone di sale e qualche foglia di santoreggia sminuzzata.
In una ciotola raccogliete le taccole, i piselli, le zucchine, le patate tagliate a metà e le alghe sgocciolate e asciugate. Condite con l'emulsione alla senape e servite subito.

Patate, taccole e alghe giapponesi

Tortino di erbette e taccole

Scarola con crostini al sesamo e mela

per cuochi alle prime armi

Tortino di erbette e taccole

Persone: **6** Tempo: **50'**

erbette (bietole da taglio) g 450 - pane casereccio g 300 - taccole g 200 - 2 uova - aglio - prezzemolo - origano - parmigiano grattugiato - olio extravergine - sale - pepe

Scottate le erbette in acqua bollente per mezzo minuto, poi scolatele e lasciatele raffreddare. Scaldate 4 cucchiai di olio in una padella con uno spicchio di aglio; quando sfrigola, unite un ciuffo di prezzemolo tritato e le erbette; salate e fate insaporire per 2-3'. Tagliate il pane in 9 fettine sottili e tostatele in forno. Mondate le taccole e lessatele al dente, cuocendole per 3-4' dalla ripresa del bollore. Scolatele. Sbattete le uova con sale, pepe e 2 cucchiai di parmigiano. Condite il pane con un filo di olio, sale e origano, poi tagliatelo con un tagliapasta rotondo (Ø cm 7,5), ottenendo 18 dischetti. Aiutandovi con 6 tagliapasta dal bordo alto (Ø cm 7,5), costruite 6 tortini mettendo un disco di pane sul fondo, uno strato di taccole, uno di erbette e un altro disco di pane; bagnate con 2 cucchiai di uovo, poi fate un altro strato di taccole, uno di erbette e chiudete con un terzo disco di pane. Bagnate con altri 2 cucchiai di uovo, poi fate un ultimo strato, mettendo prima le erbette e poi le taccole. Spolverizzate i tortini di parmigiano, condite con un filo di olio e infornate a 200 °C per 8'.

Scarola con crostini al sesamo e mela

Persone: **8** Tempo: **25' +**

finocchio mondato g 200 - scarola g 200 - mais lessato in scatola g 150 - zucchine novelle g 100 - caprino g 70 - mela disidratata g 20 - 2 fette di pancarré - un uovo - mezzo limone - semi di sesamo - prezzemolo tritato - latte - olio extravergine - sale - pepe

Tagliate il finocchio a fettine molto sottili e lasciatelo a bagno in acqua fredda con il succo del mezzo limone per circa un'ora. Sbattete l'uovo con un cucchiaio di latte e un pizzico di sale; passatevi le fette di pancarré, poi "impanatele" con i semi di sesamo su entrambi i lati e friggetele in un velo di olio caldo, girandole, per 2-3', finché non saranno dorate. Mondate la scarola e tagliatela a striscioline. Raccoglietela in una ciotola e mescolatela con il finocchio scolato. Unite anche le zucchine tagliate in sottili bastoncini (julienne) e la mela disidratata tagliata a pezzetti. Completate con il pancarré tagliato a quadratini. Frullate il mais senza scolarlo dal suo liquido, poi passatelo al setaccio; unite il caprino, un cucchiaio di prezzemolo, g 70 di acqua e g 60 di olio, sale e pepe; amalgamate tutto fino a ottenere una salsa, con cui condirete l'insalata.

Indice analitico

+ tempo supplementare di raffreddamento, marinatura, riposo e lievitazione

SCUOLA DI CUCINA

ANTIPASTI

PRIMI

Indice alfabetico delle ricette

EDIZIONI CONDÉ NAST S.p.A.
Piazza Castello 27 - 20121 MILANO

Presidente e Amministratore Delegato GIAMPAOLO GRANDI
Editorial Director FRANCA SOZZANI
Vice Presidente GIUSEPPE MONDANI
Executive Vice President Chief Operating Officer DOMENICO NOCCO
Deputy Managing Director FEDELE USAI

Senior Vice President Advertising & Branded Solutions ROMANO RUOSI
Senior Vice President Digital MARCO FORMENTO
Communications Director LAURA PIVA
Production Director BRUNO MORONA
Consumer Marketing Director ALBERTO CAVARA
Human Resources Director CRISTINA LIPPI
Direttore Amministrativo ORNELLA PAINI
Financial Controller LUCA ROLDI

In the USA: The Condé Nast Publications Inc.
Chairman: S.I. NEWHOUSE, Jr.
CEO: CHARLES H. TOWNSEND
President: ROBERT A. SAUERBERG, Jr.
Editorial Director: THOMAS J. WALLACE
Artistic Director: ANNA WINTOUR

In other countries: Condé Nast International Ltd.
Chairman and Chief Executive: JONATHAN NEWHOUSE
President: NICHOLAS COLERIDGE
Vice Presidents: GIAMPAOLO GRANDI, JAMES WOOLHOUSE AND MORITZ VON LAFFERT
President, Asia-Pacific: JAMES WOOLHOUSE
President, New Markets: CAROL CORNUAU
Director of Licenses, New Markets: NATASCHA VON LAFFERT
President and Editorial Director, Brand Development: KARINA DOBROTVORSKAYA
Vice President & Senior Editor, Brand Development: ANNA HARVEY
Director of Planning: JASON MILES
Director of Talent: THOMAS BUCAILLE
Director of Acquisitions and Investments: MORITZ VON LAFFERT

Global: Condé Nast E-commerce Division
President: FRANCK ZAYAN

The Condé Nast Group of Magazines includes:
US
VOGUE, ARCHITECTURAL DIGEST, GLAMOUR, BRIDES, SELF, GQ, VANITY FAIR, BON APPÉTIT, CN TRAVELER, ALLURE, WIRED, LUCKY, TEEN VOGUE, THE NEW YORKER, W, DETAILS, GOLF DIGEST, GOLF WORLD
UK
VOGUE, HOUSE & GARDEN, BRIDES & SETTING UP HOME, TATLER, THE WORLD OF INTERIORS, GQ, VANITY FAIR, CN TRAVELLER, GLAMOUR, CONDÉ NAST JOHANSENS, GQ STYLE, LOVE, WIRED
France
VOGUE, VOGUE HOMMES INTERNATIONAL, AD, GLAMOUR, VOGUE COLLECTIONS, GQ, AD COLLECTOR, VANITY FAIR, VOGUE TRAVEL IN FRANCE, GQ LE MANUEL DU STYLE
Italy
VOGUE, L'UOMO VOGUE, VOGUE BAMBINI, GLAMOUR, VOGUE GIOIELLO, VOGUE SPOSA, AD, CN TRAVELLER, GQ, VANITY FAIR, GQ STYLE, WIRED, VOGUE ACCESSORY, MYSELF, LA CUCINA ITALIANA
Germany
VOGUE, GQ, AD, GLAMOUR, GQ STYLE, MYSELF, WIRED
Spain
VOGUE, GQ, VOGUE NOVIAS, VOGUE NIÑOS, SPOSABELLA, CN TRAVELER, VOGUE COLECCIONES, VOGUE BELLEZA, GLAMOUR, SPOSABELLA PORTUGAL, AD, VANITY FAIR
Japan
VOGUE, GQ, VOGUE GIRL, WIRED, VOGUE WEDDING
Taiwan
VOGUE, GQ
Russia
VOGUE, GQ, AD, GLAMOUR, GQ STYLE, TATLER, CN TRAVELLER, ALLURE
Mexico and Latin America
VOGUE MEXICO AND LATIN AMERICA, GLAMOUR MEXICO AND LATIN AMERICA, AD MEXICO, GQ MEXICO AND LATIN AMERICA
India
VOGUE, GQ, CN TRAVELLER, AD
Published under Joint Venture:
Brazil
Published by Edições Globo Condé Nast S.A.
VOGUE, CASA VOGUE, GQ, GLAMOUR, GQ STYLE
Spain
Published by Ediciones Conelpa, S.L.
S MODA
Published under License:
Australia
Published by NewsLifeMedia
VOGUE, VOGUE LIVING, GQ
Bulgaria
Published by S Media Team Ltd.
GLAMOUR
China
Published under copyright cooperation by China Pictorial
VOGUE, VOGUE COLLECTIONS
Published by IDG
MODERN BRIDE
Published under copyright cooperation by Women of China
SELF, AD, CN TRAVELER
Published under copyright cooperation by China News Service
GQ, GQ STYLE
Czech Republic and Slovakia
Published by CZ s.r.o.
LA CUCINA ITALIANA
Germany
Published by Piranha Media GmbH
LA CUCINA ITALIANA
Hungary
Published by Axel Springer-Budapest Kiadói Kft.
GLAMOUR
Korea
Published by Doosan Magazine
VOGUE, GQ, VOGUE GIRL, ALLURE, W, GQ STYLE
Middle East
Published by Arab Publishing Partners FZ-LLC
CN TRAVELLER
Poland
Published by Burda International Polska.
GLAMOUR
Portugal
Published by Edirevistas Sociedade de Publicações, S.A.
VOGUE, GQ
Romania
Published by Mediafax Group S.A.
GLAMOUR, GQ
South Africa
Published by Condé Nast Independent Magazines (Pty) Ltd.
HOUSE & GARDEN, GQ, GLAMOUR, HOUSE & GARDEN GOURMET, GQ STYLE
The Netherlands
Published by G + J Nederland
GLAMOUR, VOGUE
Published by F&L Publishing Group B.V.
LA CUCINA ITALIANA
Thailand
Published by Serendipity Media Co. Ltd.
VOGUE
Turkey
Published by Doğuş Media Group
VOGUE, GQ
Published by MC Basim Yayin Reklam Hizmetleri Tic. LTD
LA CUCINA ITALIANA
Ukraine
Published by Publishing House UMH LLC.
VOGUE

Questo periodico è iscritto alla Federazione Italiana Editori Giornali

Frutta e verdura BIO

www.naturasi.it
shop.naturasi.it
www.crescibio.it